Free Most Read • • Most Local Gratis

Latino 31 YEARS Anniversary Informing the Community

# Latino

APOYE COMPRANDO EN NEGOCIOS HISPANOS

Detroit, Michigan USA • Publicación 09 • FEBRERO 28, 2025 • www.latinodetroit.com

31313 ANN ARBOR TRAIL
WESTLAND, MI 48155

OFERTAS INIGUALABLES
EN BALDOSAS y LAMINADOS

7 Millones de Pies Cuadrados en Stock
Leads de Instalación Disponibles
Financiamiento para Clientes
Precios Increíbles, Igualamos precio
Entrega Inmediata y Domicilio

FINANCIAMIENTO

OFERTA GRATIS CUPÓN

734.956.6847

## NEIGHBORHOODS

RESILIENT NEIGHBORHOODS: NEIGHBORS DRIVE DEVELOPMENT AT BRIGHTMOOR'S ELIZA HOWELL PARK

## NACIONALES

LOS PRINCIPALES MINORISTAS ESTÁN REDUCIENDO SUS VENTAS: ESTAS SON LAS CADENAS QUE CIERRAN TIENDAS EN MICHIGAN

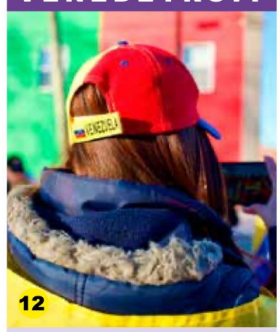
## SPORTS

BOXEO EN DETROIT

## LIBROS DESTACADOS

ESPERANZA, LA AUTOBIOGRAFÍA DEL PAPA FRANCISCO

## VENEDETROIT




LA COMUNIDAD VENEZOLANA EN DETROIT: CULTURA, APOYO Y CONEXIÓN

## PLATILLOS

CALDO DE QUESO SONORENSE

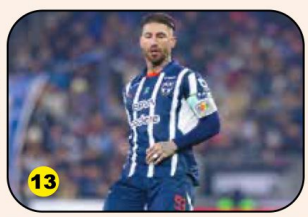
## INMIGRACIÓN

DIFERENCIAS CLAVE ENTRE REFUGIADOS Y SOLICITANTES DE ASILO EN EE.UU

## SALUD DENTAL

LA SALUD DENTAL EN MUJERES ADULTAS

## DEPORTES




DEBUTA SERGIO RAMOS EN LA LIGA MX Y LO HACE COMO CAPITÁN DE RAYADOS DE MONTERREY

# CALDO DE QUESO SONORENSE

**El caldo de queso sonorense es un platillo tradicional del estado de Sonora, en el norte de México. Este delicioso caldo se caracteriza por su sabor único, gracias al queso fresco que le da cremosidad y un toque delicioso. Aquí te dejo una receta tradicional para prepararlo:**

## INGREDIENTES:

- 500 g de queso fresco (puede ser queso Panela)
- 5 Papas cortadas en cubos grandes
- 1 Cebolla
- 1 Tomate
- 5 Chile Anaheim, asados, pelados y sin semillas
- 3 Dientes de Ajo
- 1 ½ litros de agua o caldo de res
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para sofreír
- Opcional: Leche y Granos de Elote

## PREPARACIÓN:

**1.** En una olla grande, calienta un poco de aceite Agregar las verduras: las papas, la cebolla, el ajo, y los chiles anaheim picados. Cocina por unos 20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.

**2.** Agregar el agua hirviendo o el caldo de Res

**3.** Rectificar sazón: Prueba el caldo y ajusta la sal y pimienta según sea necesario.

**4.** Dejar hervir por 15 minutos, hasta que las papas esten cocidas.

**5.** Agregar el queso en trozos y dejar hervir un poco mas para que se integren los sabores.

**6.** ** En este punto, si lo deseas, puedes agregar un poquito de leche y granos de elote, para darle un sabor mas dulce

**8.** Sirve caliente en tazones.

Disfrutar: Una vez que el caldo de queso esté listo, acompáñalo con unas tortillas frescas de harina o de maíz o un buen pan para mojar en el caldo. Si lo deseas, puedes añadir un poco de cilantro fresco picado o unas gotas de limón para darle un toque extra de frescura. Este platillo es ideal para compartir con la familia o amigos, especialmente en días fríos, cuando su sabor reconfortante y su cremosidad harán de tu comida una experiencia inolvidable.

**¡Y así, tienes listo un delicioso caldo de queso sonorense, lleno de tradición y sabor! ¡Buen provecho!**

# Talent Together crea una vía alternativa para reclutar y formar a los profesores de Michigan

**En sus 31 años de carrera como educadora, la maestra del Distrito Comunitario de Escuelas Públicas de Detroit, Susan Waldecker, tuvo trabajos de docencia en todo Michigan y más allá.**

■ **Por Micah Walker, BridgeDetroit**

### AHORA, ESTÁ ASUMIENDO UN NUEVO PAPEL COMO ESTUDIANTE.

La maestra de 57 años de la Academia de Aprendizaje Dual de Neinas en el suroeste de Detroit está inscrita en Talent Together. La iniciativa estatal capacita a las personas para que se conviertan en maestros certificados, ofrece vías para quienes no tienen títulos de licenciatura y ayuda a los maestros certificados, como Waldecker, a ampliar las áreas en las que son elegibles para enseñar.

Waldecker está tomando cursos en línea a través de la Universidad Central de Michigan para obtener una certificación en inglés como segundo idioma. Obtiene capacitación práctica en Neinas, que tiene una gran población de estudiantes hispanos. Waldecker dijo que el año pasado tuvo varios estudiantes migrantes en sus clases y que le costó comunicarse con ellos.

"Eso [la certificación de ESL] se agregará a mi certificado de enseñanza y tendré más conocimiento y experiencia en la enseñanza de niños que no hablan inglés", dijo. "Ya estoy usando mucho de lo que estoy aprendiendo en mi clase. La diferencia entre este año y el año pasado es abismal. Me siento mejor preparada".

Talent Together trabaja con 56 distritos escolares intermedios y 18 universidades para unir a los participantes con programas de preparación de educadores de Michigan acreditados y aprobados, pagando la matrícula y las tarifas completas.

El esfuerzo dio la bienvenida a 800 becarios en su primera cohorte en 2023, y otros 550 se unieron a la segunda cohorte el otoño pasado. En total, hay alrededor de 1100 aspirantes a maestros en proceso. El programa logró una tasa de retención de candidatos del 94% en su primer año, lo que significa que la mayoría de los educadores que comenzaron la capacitación continuaron el año siguiente o se graduaron, dijo Jack Elsey, director ejecutivo de Michigan Educator Workforce Initiative, una organización educativa sin fines de lucro que ayuda a dirigir Talent Together.

Susan Waldecker y Lizbeth Díaz son educadoras en la Academia de Aprendizaje Dual de Neinas en el suroeste de Detroit. (Micah Walker / BridgeDetroit)

Mientras toman clases, los futuros maestros participan en un aprendizaje de un año y reciben tutoría y apoyo de educadores establecidos. Los candidatos objetivo para el programa son miembros de la comunidad interesados en trabajar en un entorno escolar, paraprofesionales, maestros sustitutos y maestros actuales.

A medida que las escuelas en Michigan y en todo el país intentan encontrar soluciones para resolver la escasez de maestros, en los últimos años han comenzado a aparecer programas de "crecimiento propio". Los 50 estados ahora tienen algún tipo de programa alternativo de certificación de maestros, según un informe del grupo de expertos New America.

Junto con Talent Together, otros programas en todo el estado incluyen Teach for America Detroit, que desde entonces se ha expandido a Teach-Michigan. A nivel local, el DPSCD tiene su propio programa alternativo de certificación de maestros, On the Rise Academy, junto con New Paradigm for Education, que administra la red de escuelas autónomas Detroit Edison Public School Academy.

Los funcionarios estatales están comenzando a invertir en programas de "cultivo propio", y los legisladores aprobaron $175 millones en 2022 para capacitar al personal escolar existente o a miembros de la comunidad para que se conviertan en maestros.

DETROIT TRANSPORTATION CORPORATION
DETROIT PEOPLE MOVER
DETROIT TRANSIT POLICE

## PUBLIC NOTICE
## PROPOSED STATE AND FEDERAL APPLICATIONFOR OPERATING AND/OR CAPITAL ASSISTANCE

All citizens are advised that the Detroit Transportation Corporation (DTC) has prepared an application for State of Michigan financial assistance for the fiscal year 2026 as required under Act 51 of the Public Acts of 1951, as amended, and for federal assistance as required under the federal transit laws, as amended.

The DTC is requesting a total of $6,848,734 through the following funding program(s): Section 5307 ($660,502) for infrastructure and equipment upgrades; Section 5337 ($1,778,489) for maintaining the DTC system, equipment, and facilities in a state of good repair; and Act 51 ($4,409,743) for operating assistance.

The DTC ensures that the level and quality of transportation service is provided without regard to race, color, or national origin in accordance with Title VI of the Civil Rights Act of 1964. For more information regarding our Title VI obligations or to file a complaint, please contact the DTC at the address listed below.

**Detroit Transportation Corporation**
**500 Griswold, Suite 2900**
**Detroit, MI 48226**

Written comments or requests regarding the application and/or written requests for a public hearing to review the application must be received by Tuesday, March 4, 2025. If a hearing is requested, notice of the scheduled date, time, and location will be provided at least ten (10) days in advance. Submittals should be sent via email to DTCGrants@thepeoplemover.com.

This document will become final, barring any changes made in response to the written comments.

DETROIT TRANSPORTATION CORPORATION
DETROIT PEOPLE MOVER
DETROIT TRANSIT POLICE

## AVISO PÚBLICO
## SOLICITUD PROPUESTA DE ASISTENCIA OPERATIVA Y/O DE CAPITAL ESTATAL Y FEDERAL

Se informa a todos los ciudadanos que la Detroit Transportation Corporation (DTC) ha preparado una solicitud de asistencia financiera del Estado de Michigan para el año fiscal 2026, conforme a la Ley 51 de los Actos Públicos de 1951, en su forma enmendada, así como asistencia federal de acuerdo con las leyes de tránsito federales, en su versión enmendada.

La DTC está solicitando un total de $6,848,734 a través de los siguientes programas de financiamiento: Sección 5307 ($660,502) para mejoras en infraestructura y equipamiento; Sección 5337 ($1,778,489) para el mantenimiento del sistema, equipo e instalaciones de la DTC en condiciones óptimas; y Ley 51 ($4,409,743) para asistencia operativa.

La DTC garantiza que el nivel y la calidad del servicio de transporte se prestan sin distinción de raza, color u origen nacional, en cumplimiento con el Título VI de la Ley de Derechos Civiles de 1964. Para más información sobre nuestras obligaciones conforme al Título VI o para presentar una queja, comuníquese con la DTC a la dirección indicada a continuación.

**Detroit Transportation Corporation**
**500 Griswold, Suite 2900**
**Detroit, MI 48226**

Los comentarios por escrito o las solicitudes relacionadas con la solicitud, así como las solicitudes por escrito para una audiencia pública para revisar la solicitud, deberán recibirse a más tardar el martes 4 de marzo de 2025. En caso de que se solicite una audiencia, se proporcionará un aviso con la fecha, hora y ubicación programadas con al menos diez (10) días de anticipación. Las presentaciones deben enviarse por correo electrónico a DTCGrants@thepeoplemover.com.

Este documento se considerará definitivo, salvo que se realicen modificaciones en respuesta a los comentarios recibidos por escrito.

Siguenos en las Redes Sociales
latino press
@latinopress
latinopress
elias m gutierrez
eliasgutierrez
@latinopress
Follow Us.

## Los Expertos

**Elias M. Gutierrez is Latino Press' founder, owner and publisher.** A minority-based business, headquartered in the heart of Detroit. Mr. Gutierrez runs the largest and most recognized Hispanic Media Company in Michigan during the last 31 years. A visionary businessman who discovered the lack and the need of media in Spanish and decided to fulfill the needs of his community to be connected and well informed. He has transformed the presence, visibility and pride of the Detroit Hispanic community.

**Sandra Hernández García**
**Periodista**

Sandra Hernández Periodista mexicana. Realizó sus estudios en México y en Chile. Ha trabajado en distintos medios regionales, y ha colaborado en medios internacionales en temas sociales, políticos y culturales.

**Frank Garza** Sport Writer

Frank Garza es árbitro de boxeo profesional desde 1983 y ha oficiado luchas del Campeonato Mundial en España, Alemania, Dinamarca, China, Japón, Corea, Tailandia, Colombia, México y Canadá así como en 15 diferentes estados de los Estados Unidos. Garza ha sido un miembro de la Asociación de Comentaristas de Deportes de Detroit desde hace mucho tiempo, y ha cubierto los partidos de los Tigres de Detroit y los Leones junto con otros deportes para Latino Press.

**Alan Vanegas** Periodista

Alan Vanegas es un periodista mexicano especializado en medios digitales y redacción. Estudió la Licenciatura en Periodismo y Comunicación Social en Hermosillo, Sonora, de donde es originario.

**Maribel Hasting**
**Journalist**

A native of Puerto Rico, Maribel Hastings is a graduate of the University of Puerto Rico. Before joining America's Voice, she worked for La Opinión, the largest Spanish-language daily in the U.S. During her career, Ms. Hastings writes for our new web site http://AmericasVoiceonline.org/Espanol, a Spanish-language news and analysis portal on the immigration debate, and is an expert on immigration issues.

**Ricardo Seir** El Dr. Ricardo Seir es un odontólogo hispano con especialidad en odontología restauradora. Cuenta con experiencia de más de 15 años en la práctica privada en Metro Detroit, tanto él como su equipo hablan español y ofrecen el más alto nivel profesional. Puede obtener sus servicios llamando al 734-261-6060.

# Crueldad, prejuicio y dinero motivan la política antiinmigrante de Trump

**El gobierno de Trump actúa con saña, desde alegrarse de quitarle el TPS a los haitianos, los mismos que acusó el año pasado de comer mascotas en Ohio, pasando por el zar fronterizo, Tom Homan, confirmando que todos los indocumentados son objetivo de deportación pues todos son "criminales", hasta el correo electrónico de Elon Musk a empleados federales indicándoles que provean cinco logros en su semana previa de trabajo o serán despedidos. El nivel de crueldad y perversión es aberrante.**

Por: **Maribel Hastings**
**Asesora de America's Voice**

Mientras Trump desmantela el gobierno federal y gira maquiavélicas órdenes ejecutivas, muchas de ellas aparentemente ilegales y anticonstitucionales, un sector de los estadounidenses parece estar todavía procesando qué está ocurriendo. Incluidos los que votaron por Trump y ahora se ven afectados por algunas de esas órdenes ejecutivas o sus propuestas de recortes presupuestales.

Quizá pensaron que Trump se limitaría a detener y deportar indocumentados de color y que sus políticas no los tocarían. Pero la realidad es otra.

De hecho, la Cámara Baja y el Senado proponen diferentes versiones del presupuesto. La Cámara Baja busca financiar las reducciones de impuestos a multimillonarios y corporaciones así como su maquinaria de deportaciones con recortes a programas de salud y nutricionales, como Medicaid, Obamacare (ACA) y SNAP, por nombrar algunos. Son más de 175,000 millones de dólares los que Trump quiere para la frontera y las deportaciones masivas.

Los ataques de esta administración provienen de tantos flancos que es difícil determinar cómo responder. No se limita a un solo grupo o causa. Se ataca a los inmigrantes, a la comunidad LGBTQ+, a quienes dependen de diversos programas federales que abarcan desde salud, educación, energía y asistencia nutricional, a los que financian investigaciones científicas contra el cáncer o el Alzheimer. Sin contar programas internacionales de ayuda alimentaria y salubrista, incluso para prevenir y tratar el VIH y el SIDA en naciones pobres.

Se han presentado múltiples demandas para frenar las acciones de Trump y algunos jueces han fallado en contra del presidente, como en el caso de eliminar la ciudadanía por derecho de nacimiento, o para impedir detenciones de indocumentados en iglesias y otros templos.

La pregunta es si el gobierno de Trump respetará los fallos judiciales porque en este nuevo orden que presenciamos Trump cree tener el poder absoluto de un monarca o dictador donde el ejecutivo prevalece sobre las otras ramas del gobierno, los poderes legislativo y judicial que para Trump no tienen ningún peso.

Y es que la obsesión de Trump con los inmigrantes no se debe únicamente a su prejuicio hacia las comunidades de color sino a que todas sus acciones ejecutivas y sus planes de deportaciones masivas benefician económicamente a quienes operan cárceles privadas. Estos a su vez son benefactores políticos del presidente. ABC News reportó que el CEO de CoreCivic, el mayor operador de prisiones privadas, Damon Hininger, declaró que "prevemos importantes oportunidades de crecimiento, tal vez el crecimiento más significativo en la historia de nuestra empresa en los próximos años".

Los contratistas militares privados también celebran los planes de Trump. Según POLITICO, un grupo que incluye a Erik Prince, exdirector ejecutivo de Blackwater, presentó a la Casa Blanca un agresivo plan para deportar a 12 millones de inmigrantes antes de las elecciones intermedias de 2026 mediante "campos de procesamiento en bases militares, una flota privada de 100 aviones y un pequeño ejército de ciudadanos privados facultados para realizar detenciones".

### ¿OTRA MUESTRA DE LOS CONTRASTES?

Trump quiere un registro de indocumentados con multas o cárcel para los que no se anoten, al tiempo que propone su 'tarjeta dorada' para inversores al módico costo de 5 millones de dólares que incluye una vía a la ciudadanía.

Pero ya comienzan a surgir focos de resistencia a través del país. Los medios reportan sobre asambleas convocadas por legisladores republicanos en estados republicanos donde los representados cuestionan los planes de Trump que los afectan directamente.

El diario La Opinión reportó que patrullas comunitarias alertan a las comunidades sobre la presencia de agentes migratorios e incluso han frustrado operativos.

Guadalupe Carrasco, profesora de Estudios Chicanos y Latinoamericanos de Cal State University Northridge, quien participa de las patrullas, le dijo al diario que "sabemos que hay riesgos en lo que hacemos, que nos pueden perseguir y hasta levantarnos cargos falsos por cualquier motivo…De todos modos vamos a seguir protegiendo a la comunidad".

**Elias M. Gutierrez**
Founder and Editor of Latino Press, the most widely read and circulated Hispanic print and digital publication in Detroit. A businessman, visionary, and philanthropist, dedicated to supporting the education of immigrants and helping small businesses grow and succeed.

Latino
www.latinodetroit.com

Contact us by:
Phone 313-361-3000
6301 Michigan Ave. Detroit 48210 USA

By e-mail Advertising:
marketing@latinodetroit.com

The Only Publication in Michigan Certified as the 100% Hispanic minority. Es la Unica Publicación en Michigan Certificada 100% de Minoria Hispana

NMM New Michigan Media
NAHP
MMBDC Michigan Minority Business Development Council
Follow us. Siguenos en las Redes Sociales
flickr

# Diferencias Clave entre Refugiados y Solicitantes de Asilo en EE.UU

**Cada año, miles de personas llegan a Estados Unidos buscando escapar de situaciones de violencia y persecución en sus países de origen. Para aquellos que buscan protección, el gobierno estadounidense clasifica a los inmigrantes en dos categorías principales: refugiados y solicitantes de asilo. Aunque estos términos se utilizan a menudo de manera intercambiable, existen diferencias clave entre ellos. Comprender estas diferencias es crucial, ya que influye en el proceso legal, los derechos y las oportunidades disponibles para los inmigrantes. A continuación, se presentan tres diferencias fundamentales entre refugiados y solicitantes de asilo.**

### EVALUACIÓN JURÍDICA PREVIA

La diferencia más significativa entre refugiados y solicitantes de asilo radica en la evaluación legal que se realiza antes de la clasificación. Los refugiados son personas cuya solicitud de protección ha sido revisada, aprobada y determinada favorablemente. Esto significa que han pasado por un proceso de evaluación antes de ingresar al país. En cambio, los solicitantes de asilo son aquellos que aún están esperando la evaluación de su solicitud o no han pasado por dicho proceso en el momento de su llegada.

### SITUACIÓN AL MOMENTO DE LA ENTRADA

La situación del inmigrante al momento de su llegada también marca una distinción importante. Los refugiados ingresan a Estados Unidos con un estatus legal otorgado previamente, lo que les permite acceder a ciertos beneficios y derechos desde el principio. Por otro lado, los solicitantes de asilo suelen llegar al país sin una aprobación previa, ya sea como turistas, trabajadores o de otras maneras, y luego solicitan asilo mientras se encuentran en el territorio estadounidense.

### DERECHOS DENTRO DE EE.UU.

Debido a la diferencia en el estatus legal, los refugiados y los solicitantes de asilo tienen derechos distintos una vez dentro de Estados Unidos. Los refugiados, al haber sido aprobados antes de ingresar, pueden acceder a más recursos y beneficios, como ciertos empleos y servicios públicos. En cambio, los solicitantes de asilo, que aún están a la espera de la aprobación de su solicitud, tienen restricciones sobre el acceso a trabajos y beneficios, lo que puede dificultar su integración inicial.

En resumen, aunque tanto los refugiados como los solicitantes de asilo buscan protección por razones similares, las diferencias en el proceso legal, la situación al ingreso y los derechos dentro de Estados Unidos son fundamentales para entender cómo se les clasifica y qué beneficios pueden recibir. Conocer estas distinciones puede ayudar a las personas en su proceso de solicitud y adaptación, además de brindarles una mejor comprensión de sus derechos durante su estadía en el país.

# Soy refugiado o asilado: ¿Cómo puedo obtener un Documento de Viaje para Refugiado?

**(USCIS) Una persona con estatus de refugiado o asilado que desee viajar fuera de Estados Unidos necesita un Documento de Viaje para Refugiado para poder regresar al país. En la mayoría de los casos, un refugiado o asilado puede utilizar el Documento de Viaje para Refugiado para viajar, en lugar de un pasaporte. El Documento de Viaje para Refugiado tiene un aspecto parecido al del pasaporte de Estados Unidos.**

Para solicitar un Documento de Viaje para Refugiado, presente el Formulario I-131, Solicitud de Documento de Viaje. Puede obtener el Formulario I-31 y sus instrucciones en nuestro sitio web www.uscis.gov/espanol. Siga cuidadosamente las instrucciones del formulario. Para información adicional, visite nuestro sitio web o llame al Centro de Servicio al Cliente al (800) 375-5283.

**¿Por cuánto tiempo es válido un documento de viaje para refugiado?**

Un Documento de Viaje Para Refugiado es válido por un año.

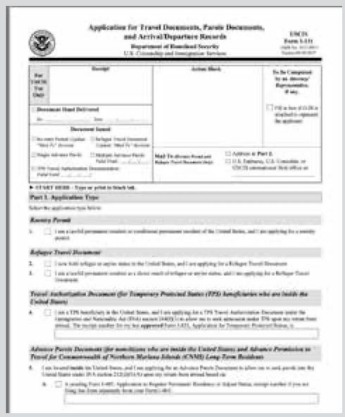
**Se me concedió estatus de refugiado o asilado en Estados Unidos, y necesito viajar al extranjero. ¿Puedo presentar el Formulario I-131, Solicitud de Documento de Viaje para Refugiado después de haber salido de los Estados Unidos?**

Usted debe presentar el Formulario I-131, Solicitud de Documento de Viaje para Refugiado antes de salir de Estados Unidos. Le recomendamos presentar el formulario por lo menos 60 días antes de salir de Estados Unidos.

Si usted no presenta la Solicitud de Documento de Viaje para Refugiado antes de salir de los Estados Unidos, una oficina de USCIS podría, a su discreción, aceptar su solicitud. Usted puede presentar la solicitud sólo si ha estado fuera de los Estados Unidos por menos de un año al momento presentar la solicitud. Sin embargo, usted no debe tener la expectativa de que una oficina en el extranjero ejercerá automáticamente esta discreción, en particular si es evidente que usted tuvo la oportunidad de presentar el Formulario I-131 antes de salir de Estados Unidos.

**Si presento el Formulario I-131 para obtener un Documento de Viaje para Refugiado mientras estoy en Estados Unidos, ¿podría ser que USCIS rechace mi Formulario I-131 si salgo de Estados Unidos mientras el formulario está pendiente?**

Recomendamos que usted presente el Formulario I-131 mientras está en Estados Unidos. Sin embargo, no es necesario que esté presente en Estados Unidos para que USCIS apruebe su Formulario I-131 y emita un Documento de Viaje para Refugiado siempre y cuando ya se hayan obtenido sus



datos biométricos (fotografía, huellas digitales) antes de su salida. Usted puede indicar en su Formulario I 131 que desea que USCIS envíe su Documento de Viaje para Refugiado a una Embajada o Consulado de Estados Unidos, o una oficina del Departamento de Seguridad Nacional (DHS, por sus siglas en inglés) en el extranjero, para que usted pueda recogerlo en una de las localidades.

**¿Puedo presentar mis datos biométricos mientras estoy fuera del país?**

No. Cuando usted presente su Formulario I-131 para obtener un Documento de Viaje para Refugiado, USCIS le notificará cuándo debe presentarse al Centro de Asistencia en Solicitudes (ASC) designado para que le tomen sus datos biométricos. Usted deberá proveer sus datos biométricos en el ASC mientras está en Estados Unidos. Si usted sale de Estados Unidos antes de proveer sus datos biométricos, su solicitud podría ser denegada. Si una oficina de USCIS en el extranjero, a su discreción, le permite presentar el Formulario I-131 para obtener un Documento de Viaje para Refugiado mientras está fuera de los Estados Unidos, esa oficina le notificará acerca de los procedimientos para proveer sus datos biométricos. Para cumplir con el requisito de proveer sus datos biométricos, tal vez tenga que visitar una oficina de USCIS o una Embajada, Consulado o una instalación militar de Estados Unidos para que le tomen sus huellas digitales.

**¿Puedo viajar de vuelta al país donde sufrí persecución o donde declaro tener miedo de persecución en el futuro?**

Sí. Sin embargo, debe saber que la concesión de su asilo puede terminar si, entre otras cosas, se determina que usted se acogió voluntariamente a la protección de su país de nacionalidad, adquirió una nueva nacionalidad, o que ya no reúne las condiciones para asilo debido a cambios fundamentales en sus circunstancias. Igualmente, su condición de asilado puede ser terminada si hubo un fraude en su solicitud que le impida reunir las condiciones para asilo. Por consiguiente, si su viaje indica que usted pudiese haber conseguido protección en su país, debe estar preparado para explicar cómo pudo regresar al país del cual huyó. Si fue admitido como refugiado, su condición puede terminar si el Gobierno de los Estados Unidos determina que usted en realidad no era refugiado cuando fue admitido a los Estados Unidos.

Como resultado, si la pauta de sus viajes refleja que usted no sufrió persecución en el pasado, que tampoco tuvo temor de persecución debidamente fundamentado a base de las categorías protegidas,

o que usted persiguió a otros, puede que tenga que explicar el motivo de su viaje a dicho país si no quiere perder su condición de refugiado.

# Trágico fin de semana en freeways de Detroit:

# Dos accidentes y tres fallecidos

**Dos accidentes mortales se registraron el pasado 23 de febrero en freeways de Detroit, en los que hubo saldo de tres fallecidos.**

® Latino Press

Un fin de semana trágico se registró en las carreteras de Detroit, Michigan, ya que el pasado domingo 23 de febrero se presentaron dos graves accidentes de tránsito en freeways de la ciudad, los cuales dejaron tres personas fallecidas.

El primer accidente ocurrió en el freeway I-75, cerca de Mack Ave, a las 3:05 p.m., en el que participaron cuatro autos. En este choque múltiple, dos personas perdieron la vida y varias más resultaron con lesiones, confirmó el Segundo Distrito de la Policía Estatal de Michigan.

"La investigación en el lugar reveló que una conductora de 58 años de un Ford Crown Vic 2001 (con un pasajero) estaba en el carril izquierdo y chocó contra un Chevy Traverse 2021 (con un conductor y dos pasajeros) que estaba disminuyendo la velocidad o detenido en el tráfico, lo que obligó al Traverse a chocar contra un Kia Telluride 2022 (con un conductor y tres pasajeros) y el Kia contra un Jeep Wrangler 2024 (un conductor). El conductor culpable no frenó antes del choque. El pasajero del Ford 2001, un hombre de 50 años de Novi, fue declarado muerto en el lugar. Una pasajera del Kia 2022, una mujer de 56 años de Farmington Hills, también fue declarada muerta en el lugar", explicó la Policía Estatal de Michigan.

El teniente Mike Shaw declaró: "Es importante que todos los conductores recuerden que cada vez que se ponen al volante no solo son responsables de sí mismos y de sus pasajeros, sino también de las demás personas con las que comparten la carretera. Conducir requiere toda nuestra atención, todo el tiempo. Las condiciones de conducción pueden cambiar en una fracción de segundo y, si los conductores no prestan atención, puede resultar mortal".

### UN SEGUNDO ACCIDENTE MORTAL SE REGISTRÓ HORAS DESPUÉS EN LA I-94

Apenas siete horas después, un segundo accidente mortal se registró en la I-94, cerca de Chene St, luego de que el conductor perdió el control del vehículo y chocó contra el muro de concreto. En este siniestro, la pasajera, una mujer de 28 años de Detroit que no portaba cinturón de seguridad, fue declarada muerta en el hospital.

De acuerdo con el reporte de la Policía Estatal de Michigan, el conductor declaró que la pasajera, que había estado bebiendo, agarró el volante durante una discusión, lo que provocó el accidente. Dos niños que sí iban asegurados, de 1 y 2 años, fueron trasladados a un hospital para recibir atención médica.

# Ciudad de Detroit informa sobre avances en reparaciones tras inundación en SW Detroit

**Esta semana se colocó la tubería reparada de agua y comenzaron las instalaciones de calefacción y calentadores de agua, tras la inundación que afectó a SW Detroit el pasado 17 de febrero y que dañó a aproximadamente 400 casas.**

® Latino Press

A ocho días de la gran inundación que sufrió SW Detroit y que afectó a cientos de familias, las autoridades locales dieron a conocer un avance en las reparaciones de los daños ocasionados por el desastre.

El pasado martes 25 de febrero, la ciudad de Detroit dio a conocer que los equipos de trabajo ya habían completado la instalación de la tubería reparada, luego de que la parte dañada fue reemplazada por un segmento nuevo. De igual manera, se reforzó con acero estructural, con el fin de evitar futuras roturas.

La ciudad de Detroit destacó que se están llevando a cabo investigaciones para asegurar que toda la infraestructura esté en condiciones óptimas y seguras, antes de restablecer el servicio por completo en la zona.

"Estamos terminando de limpiar todo el lodo y demás cosas que quedaron del accidente. Pienso que se está avanzando rápido. Muchos de los residentes están muy contentos con el progreso, pero obviamente va a tomar un poco de tiempo para que todo vuelva a la normalidad. Simplemente estamos trabajando en ello y logrando hacer lo más que podamos", declaró Wade Rickman, uno de los trabajadores, en un video que compartió la ciudad de Detroit en sus redes sociales.

Además, las autoridades locales dieron a conocer que, hasta el pasado martes, el Departamento de Agua y Alcantarillado de Detroit había completado 26 limpiezas desótanos, mientras que las instalaciones de calefacción y calentadores de agua comenzaron el jueves 27 de febrero.

Asimismo, las autoridades invitaron una vez más a los residentes afectados a llamar al 313-774-5261 para recibir asistencia.

### RESIDENTES DE SW DETROIT AFECTADOS POR LA INUNDACIÓN RECIBEN APOYO

La rotura de una tubería principal de agua de 54 pulgadas se registró durante la madrugada del pasado lunes 17 de febrero y afectó a varias calles de SW Detroit, en el área de 48209. Este desastre se combinó con temperaturas extremadamente frías que formaron trozos de hielo.

Los daños ocasionados por la inundación provocaron el traslado de cientos de familias a hoteles. Hasta la noche del domingo pasado, 662 residentes permanecían en estos alojamientos temporales.

Por su parte, la comunidad se ha organizado para recolectar donaciones y suministros, tanto para las personas afectadas como para sus mascotas, desde que ocurrió la inundación.

Siguenos en las Redes Sociales
latino press
@latinopress
latinopress
elias m gutierrez
eliasgutierrez
@latinopress
Follow Us.

Parkside DENTAL TEAM
restoration.maintenance.prevention.excellence.
OFICINA DENTAL
Adultos y Niños.
Atención en Español e Inglés.
Blanqueamientos ZOOM en una hora como en el programa de TV Extreme Makeover, Invisaling (Braces Invisibles).
Odontología preventiva, cosmética, blanqueamientos, coronas y puentes, prótesis, tratamientos de conductos. Emergencias atendidas inmediatamente.

Tenemos un equipo de profesionales a su disposición en un ambiente de cordialidad y excelencia.

ZOOM!
RICARDO SEIR D.D.S., M.S.
36444 WEST WARREN AVE. WESTLAND, MI 48185
PARKSIDE DENTAL TEAM
Teléfono (734) 261- 6060

# 12 Señales de que Necesitas Ir al Dentista: Cuida tu Salud Bucal

**Es fundamental cuidar nuestra salud bucal para mantener una sonrisa saludable y evitar problemas más graves. A veces, los signos de que necesitamos acudir al dentista no son tan obvios, pero están presentes en nuestra vida diaria. Si experimentas cualquiera de estas señales, es el momento de agendar una cita con tu dentista para asegurar que tu boca esté en las mejores condiciones posibles:**

NewsUSA

### 1. DOLOR EN LA BOCA, CARA O CUELLO

El dolor o la hinchazón en estas áreas puede ser indicativo de varias condiciones dentales. Si sientes incomodidad persistente, no dudes en consultar a tu dentista.

### 2. ENCÍAS INFLAMADAS O SANGRANTES

Si notas que tus encías se hinchan, sangran al cepillarte o usar hilo dental, o si tienes antecedentes familiares de enfermedades de las encías, es hora de hacer una revisión.

### 3. TE DA VERGÜENZA TU SONRISA

Ya sea porque tienes un diente perdido o quieres una sonrisa más brillante, no dudes en hablar con tu dentista para mejorarla y sentirte más seguro.

### 4. TRABAJO DENTAL ANTERIOR

Si tienes empastes, coronas, implantes o dentaduras, es crucial hacer chequeos regulares para asegurarte de que todo esté en buen estado y funcionando correctamente.

### 5. PROBLEMAS MÉDICOS PERSISTENTES

Si sufres de enfermedades como diabetes, problemas cardíacos, trastornos alimentarios o si estás en tratamiento médico (radioterapia, quimioterapia, etc.), asegúrate de que tu dentista esté al tanto para trabajar en conjunto en tu salud.

### 6. ESTÁS EMBARAZADA

El embarazo puede aumentar el riesgo de problemas dentales. No dudes en visitar a tu dentista para evitar complicaciones durante esta etapa.

### 7. DIFICULTADES AL COMER

Si tienes problemas para masticar o tragar, es un signo claro de que algo no está bien. Visita al dentista para encontrar una solución.

### 8. BOCA SECA CONSTANTE

La sensación de sequedad en la boca puede estar relacionada con un problema de salud o un efecto secundario de algún medicamento. Consulta con tu dentista si es un síntoma recurrente.

### 9. CONSUMO DE TABACO

El uso de cigarrillos o tabaco para masticar puede causar problemas graves como mal aliento, enfermedades de las encías y hasta cáncer bucal. Si usas tabaco, es esencial que tu dentista realice chequeos regulares.

### 10. DOLOR O CRUJIDO EN LA MANDÍBULA

Si tu mandíbula cruje, te duele al abrirla, o sientes molestias al masticar, es recomendable visitar al dentista para descartar problemas como el bruxismo o una mordida irregular.

### 11. MANCHAS O LLAGAS EN LA BOCA

Si tienes manchas, úlceras o llagas que persisten más de una semana, es importante que tu dentista las examine, ya que pueden ser signo de infecciones o enfermedades más serias.

### 12. CHEQUEO REGULAR

Aunque no tengas síntomas, los chequeos periódicos son clave para prevenir problemas graves y tratar cualquier inconveniente antes de que empeore.

Recuerda que una buena salud bucal es vital para tu bienestar general. Si alguna de estas señales te resuena, no dudes en agendar tu cita al dentista.

# La salud dental en mujeres adultas

**Es fundamental no solo para mantener una buena higiene bucal, sino también para prevenir una serie de condiciones de salud que pueden afectar tanto la boca como el resto del cuerpo. Las mujeres atraviesan diversas etapas de la vida que pueden influir en su salud dental, desde la adolescencia hasta la menopausia, y enfrentan ciertos riesgos y desafíos específicos relacionados con su biología, sus hábitos y las condiciones hormonales que experimentan a lo largo de su vida.**

BPT

### Factores que influyen en la salud dental de las mujeres adultas

**Cambios hormonales:** A lo largo de la vida de una mujer, las fluctuaciones hormonales tienen un impacto importante en la salud dental. Desde la menstruación hasta el embarazo, la perimenopausia y la menopausia, las hormonas como los estrógenos y la progesterona pueden afectar las encías y los dientes de diferentes maneras:

**Durante el embarazo:** Los cambios hormonales pueden aumentar el riesgo de gingivitis y otras enfermedades de las encías debido a una mayor sensibilidad de los tejidos gingivales. Además, las náuseas matutinas pueden llevar a un aumento de la acidez en la boca, lo que puede dañar el esmalte dental.

Menopausia: Después de la menopausia, los niveles bajos de estrógenos pueden afectar la salud de las encías, aumentar el riesgo de osteoporosis (lo que también puede afectar los dientes y los huesos maxilares) y generar una disminución en la producción de saliva, lo que puede provocar sequedad bucal (xerostomía).

**Embarazo:** Además de la gingivitis, las mujeres embarazadas pueden experimentar la llamada "tumoración gingival del embarazo", una masa benigna en las encías debido a un exceso de tejido. Esto se debe a la alteración hormonal y a la mayor cantidad de sangre en los vasos sanguíneos de las encías.

**Osteoporosis:** La osteoporosis es más común en mujeres adultas, especialmente después de la menopausia. Esta condición también puede afectar la salud dental, ya que los huesos maxilares se debilitan, lo que puede aumentar el riesgo de pérdida de dientes. Es esencial que las mujeres con osteoporosis se mantengan al tanto de su salud bucal y reciban chequeos regulares con el dentista.

**Medicamentos:** Las mujeres adultas a menudo toman medicamentos que pueden tener efectos secundarios en la salud dental. **Por ejemplo:**

Medicamentos para la osteoporosis pueden afectar la salud de las encías y los dientes.

Antidepresivos o ansiolíticos pueden contribuir a la sequedad bucal, lo que aumenta el riesgo de caries y problemas de encías.

Antibióticos y analgésicos también pueden alterar la flora bacteriana bucal y aumentar la susceptibilidad a infecciones.

**Dieta y hábitos de salud:** La dieta también juega un papel crucial en la salud dental de las mujeres adultas. El consumo de alimentos y bebidas ácidas, azucaradas o con alto contenido de cafeína puede aumentar el riesgo de caries y daño al esmalte dental. Además, fumar y el consumo excesivo de alcohol son factores de riesgo significativos para enfermedades de las encías y pérdida de dientes.

### Riesgos comunes para la salud dental en mujeres adultas

**Enfermedad de las encías:** La gingivitis y la periodontitis son comunes entre las mujeres adultas. Estas enfermedades de las encías son provocadas por la acumulación de placa bacteriana, y si no se tratan, pueden provocar pérdida de dientes y otros problemas de salud.

**Caries dental:** La caries sigue siendo una de las enfermedades más prevalentes en las mujeres adultas. Factores como una dieta desequilibrada, falta de higiene bucal adecuada y cambios hormonales pueden contribuir a la aparición de caries.

**Sequedad bucal:** La xerostomía, o boca seca, es más común en mujeres adultas, especialmente durante la menopausia o en aquellas que toman ciertos medicamentos. La falta de saliva puede dificultar la eliminación de bacterias, lo que aumenta el riesgo de caries, infecciones y problemas en las encías.

**Erosión dental:** Las mujeres son más propensas a sufrir erosión dental debido a los cambios hormonales y la mayor frecuencia de reflujo ácido o vómitos (como en el caso de las náuseas matutinas durante el embarazo o trastornos como la bulimia).

**Problemas de encías relacionados con el embarazo:** Las mujeres embarazadas pueden desarrollar una condición conocida como "gingivitis del embarazo", caracterizada por encías inflamadas, sangrantes y dolorosas. Es importante que las mujeres embarazadas mantengan una higiene bucal rigurosa para evitar complicaciones.

La salud dental en mujeres adultas es crucial para su bienestar general y calidad de vida. Los cambios hormonales, el embarazo, la menopausia y otros factores biológicos y sociales afectan la salud bucal, por lo que es fundamental que las mujeres adopten hábitos de higiene bucal adecuados, mantengan una dieta equilibrada y consulten al dentista regularmente para prevenir y tratar cualquier afección dental. A través de un enfoque preventivo y una atención constante, es posible mantener una sonrisa saludable a lo largo de toda la vida.

# Guía para hacer los 'taxes': estos son los documentos que necesitará

**Para su declaración, debe tener una serie de escritos que reflejen sus ingresos y sus gastos para calcular las deducciones y obtener los créditos a los que tenga derecho**

Lo mejor para no perder la cabeza —ni una deducción— es hacer una lista y organizarse antes de rellenar los taxes. Para hacer los impuestos va a necesitar una serie de datos y documentos referente a sus ingresos y gastos, algunos relacionados con las deducciones que tenga posibilidad de hacer. ¿Cuántos documentos? Depende de las circunstancias financieras de cada uno. La carpeta con los documentos de un trabajador por cuenta propia que tenga varios empleadores va a ser mucho más voluminosa que la de quien esté en la plantilla de una empresa. También será más voluminosa la lista de quien tiene hijos, una hipoteca o ingresos por una renta además del trabajo, por ejemplo.

**Pero para empezar por lo más básico, la web de H&R Block recuerda que lo primero que se tiene que tener en orden es la información personal:**

• El número del seguro social o el ITIN (Número de Identificación del Contribuyente).

• El nombre completo de la pareja en un matrimonio junto con los números del seguro social o ITIN además de la fecha de nacimiento.

• El pin de protección de identidad si se le ha dado uno propio, a la pareja o un dependiente por el IRS.

• Los datos de la cuenta de cheques, incluido el necesario para recibir el reembolso mediante depósito directo o para pagar lo que se debe si es el caso.

En cuanto a los datos financieros, lo más importante es el que describe los ingresos. Estos documentos son los formularios W2 y/o 1099.

El W2 es un formulario del Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus siglas en inglés) en el que se detallan los salarios pagados a empleados y los impuestos que han sido retenidos. Los empleadores deben completar ese formulario para cada trabajador de la empresa, quienes lo deben recibir antes del 31 de enero. Si empezó 2024 trabajando para una empresa y lo acabó en otra, recibirá dos W2.

Los formularios 1099 informan de ingresos que no llegan por una relación con un empleador en el sentido legal de la palabra. Pueden ser para quienes trabajan como contratistas de una organización, pero también, por ejemplo, royalties o ganancias por juegos de azar.

Lisa Greene-Lewis, experta de TurboTax, explica que se tendrá un formulario 1099-NEC si se ha sido autoempleado o trabajado en el sector gig. En caso de que se hayan recibido pagos procesados por una organización tercera como Venmo o PayPal, el formulario es el 1099-K. "Recibirá un formulario 1099-NEC si ingresó 600 dólares o más, pero incluso si no lo recibe está obligado a reportar ingresos netos a partir de 400 dólares", explica Greene-Lewis.

"El umbral de reporte para el formulario 1099-K ha seguido cambiando", añade la experta. "El IRS aprobó un umbral más bajo de más de 600 dólares, pero el año fiscal 2024 es un período de transición, por lo que el umbral de reporte es de 5.000. Sin embargo, algunos procesadores de pago de terceros podrían emitirlos por montos menores", aclara. Tenga toda su facturación al día y ordenada.

Puede que también reciba otro formulario 1099, el INT, que reporta los intereses de los ahorros. En años de bajas tasas de interés no demasiado frecuentes, algo más en el 2024 en el que las cuentas han rendido algo más. Si se recibe dinero de inversión también hay otros 1099.

Si se es pensionista y se reciben distribuciones de los planes de ahorro, Greene-Lewis explica que será necesario el formulario 1099-R.

La experta de Turbo Tax recuerda no perder de vista los documentos por gastos deducibles como por empleo, los intereses de la hipoteca (formulario 1098) en caso de que se tenga una casa en propiedad y los referentes a los impuestos pagados por ella.

Si se es un freelance o autoempleado, se tienen que aportar recibos del costo del negocio que se tenga y gastos que se hagan por motivos de negocios o trabajo, desde los boletos de avión o tren hasta equipamiento como computadoras o cualquier tipo de hardware o software que se tenga.

Si tiene hijos no olvide tampoco los documentos para gastos deducibles. "Tenga al día la información de la guardería o de los campamentos de verano, ya que se pueden obtener créditos por cuidado de dependientes e hijos con un límite de 1.050 dólares en caso de un hijo y 2.100 en caso de dos o más", explica Greene-Lewis. Además, hay que tener el número correcto del seguro social o ITIN de los hijos porque, como se recuerda en TurboTax, el crédito fiscal por hijo menor de 17 años es de 2.000 dólares y el crédito por ingresos de trabajo (EIC) puede llegar a 7.830 en el caso de que se tengan tres hijos.

Para los estudiantes en la universidad también hay respiro. Se recibirá el formulario 1098-T sobre los pagos de educación para poder reclamar créditos como el American Opportunity (2.500 por estudiante en los cuatro años de universidad) o el Lifetime Learning de 2.000 por declaración en caso de costos de cursos distintos a los cuatro años universitarios.

Y cuando se presenta la declaración de impuestos, todos esos documentos, así como la copia de lo enviado al IRS, deben guardarse. Como regla general, explica Greene-Lewis, han de guardarse todos los documentos un mínimo de tres años tras la declaración, de acuerdo con el plazo de prescripción del IRS. En el caso de cuentas de retiro, hay que guardar estos documentos durante siete años después de que se hayan retirado todos los fondos completamente. "Los registros relacionados con bienes (incluyendo acciones y equipos) deben conservarse hasta que expire el período de prescripción de tres años correspondiente al año fiscal en el que vendió el bien y lo declaró en su declaración de impuestos".

### ¿Qué pasa si no tiene todos los documentos?

Si no recibe el W2, pídalo a su empleador o búsquelo en la web de pagos de su empresa. TurboTax tiene acuerdos con proveedores de pagos e instituciones financieras para importar esos documentos. También se pueden solicitar transcripciones de documentos al IRS.

En 2025 cambiará la edad de retiro en Estados Unidos: lo que hay que saber

Se vuelve a modificar la edad en la que los jubilados estadounidenses pueden empezar a solicitar prestaciones de la seguridad social sin ser penalizados

El 2025 traerá cambios para todos los beneficiados de la seguridad social. El primero tiene que ver con el ajuste del costo de la vida (COLA) que lleva a cabo la institución, y modifica los montos a recibir. El incremento de este año ha sido del 2,5%, y se verá reflejado en el trimestre de cobertura, es decir, el pago que los cotizantes reciben por cada crédito del seguro social. El segundo cambio al que todos los trabajadores deben estar atentos tiene que ver con la nueva edad establecida para jubilarse. En este sentido, los cotizantes que hayan cumplido 62 años ya podrán hacerlo, pero con una pensión menor. Cuanto más espere para presentar la solicitud, la cantidad de su beneficio será más alto. La plena edad de jubilación fijada este 2024 es de 66 años y ocho meses. Estos corresponden a los nacidos en 1958 y los dos primeros meses de 1959.

Solo este grupo y los nacidos en años anteriores podrán comenzar a retirar su jubilación en 2025 sin ser penalizados. Los cumpleañeros de 1960 no alcanzarán la plena edad de jubilación hasta que cumplan los 67 años. Un dato interesante para aquellos que comiencen a cobrar su pensión, pero sigan al frente de una actividad productiva, es que no importa el tamaño de sus ingresos, estos no reducirán sus beneficios.

La Administración del Seguro Social (SSA, por sus siglas en inglés) permite que los estadounidenses comiencen a recibir prestaciones hasta cuatro meses antes de la fecha en que les corresponde. Por lo tanto, si está pensando en solicitar prestaciones de jubilación próximamente, puede visitar la página web de la institución para considerar algunos factores que pueden afectar sus primeros pagos.

Por otro lado, si su cónyuge falleció, tendrá derecho a recibir beneficios como sobreviviente a partir de los 60 años, o a los 50 años si está incapacitado. También a los 65 años tendrá derecho a recibir Medicare, tanto para el seguro que cubre hospitalizaciones (parte A), como para el que incluye consultas médicas (parte B).

La Administración del Seguro Social dispone de un cálculo para saber en cuánto se reducirán de forma permanente sus pagos mensuales según los años cotizados y lo que dejó de aportar antes de alcanzar la edad plena para jubilarse.

Durante los primeros 36 meses, por cada mes que un beneficiario se inscriba para percibir la seguridad social antes de alcanzar el 100% de sus contribuciones, el importe del seguro primario se reducirá un poco más del 1%, es decir, alrededor del 0,55%. Luego de estos 36 meses, la reducción es un poco más baja: un 0,42%. En este sentido, una persona nacida en 1960 o más tarde y decida jubilarse a los 62 años, en el primer mes en que cumpla los requisitos para empezar a percibir las prestaciones de la seguridad social, le faltarán 60 meses para alcanzar la plena edad de jubilación, y habrá hecho un 30% de aportaciones menos. Ello reducirá de forma permanente su pensión.

Siguenos en las Redes Sociales
latino press
@latinopress
latinopress
elias m gutierrez
eliasgutierrez
@latinopress
Follow Us.

# 5 consejos para mantener tu sistema inmunológico fuerte esta temporada

**(BPT) - Con la salud como prioridad durante la temporada de resfriados y gripe, es importante apoyar el sistema inmunológico de tu cuerpo. Afortunadamente, una serie de hábitos de estilo de vida pueden mejorar tu salud en general, al mismo tiempo que ayudan a que tu sistema inmunológico funcione de la manera más efectiva posible.**

Incluso si te resfrías este año, puedes acortar el resfriado y reducir la gravedad de los síntomas siguiendo estos consejos.

**1. Reduce tus niveles de estrés**

Según la Asociación Americana de Psicología, el estrés puede debilitar la respuesta inmunológica. Para reducir su estrés, intenta enfoques como:

* Meditación
* Yoga
* Caminar
* Escuchar música relajante

**2. Prioriza la calidad del sueño**

Dormir bien por la noche ayuda a que tu cuerpo se recupere del día y descanse para lo que venga después. La Clínica Mayo también informa que la falta de sueño puede contribuir a una mala salud en general, lo que te hace más susceptible a las enfermedades. Sus expertos recomiendan que los adultos duerman de 7 a 9 horas por noche para una salud óptima.

**3. Alimenta tu sistema inmunológico**

El sistema inmunológico de tu cuerpo es complejo y necesita una variedad de nutrientes para alimentarlo adecuadamente. Estos son algunos nutrientes recomendados por la Clínica Cleveland que pueden ayudar a respaldar tu sistema inmunológico y cómo puedes aumentarlos en su dieta:

* El zinc se encuentra en carnes magras y aves, yogur, frijoles horneados y ostras.

* El folato/ácido fólico proviene de los frijoles y las lentejas, las verduras de hoja verde y el aguacate. Puedes obtener ácido fólico de pasta enriquecida, pan enriquecido y arroz enriquecido.

* El hierro se puede consumir a través de carnes rojas, pollo, pavo, mariscos, frijoles, brócoli y col rizada.

* El selenio está disponible en carnes y aves, mariscos y requesón. Las nueces de Brasil también son una fuente importante.

* La vitamina C proviene de comer frutas cítricas, fresas y papaya, además de espinacas, col rizada, coles de Bruselas y pimientos morrones.

* La vitamina E se encuentra en nueces y semillas como almendras, avellanas, maní/mantequilla de maní y semillas de girasol, además de aceites de girasol, cártamo y soja.

* La vitamina A se puede encontrar en el atún, así como en las verduras de hoja verde oscuro, las zanahorias, las batatas, la calabaza, la calabaza y el melón.

* La vitamina D es un nutriente importante que puedes obtener simplemente pasando tiempo al aire libre bajo el sol. Las fuentes alimenticias incluyen mariscos y algo de leche fortificada, jugo de naranja y cereales.

**4. Corta ese resfriado de raíz**

Cuando recién comienzas a sentir que se avecina un resfriado o una gripe, puedes ayudar a acortar el resfriado y disminuir sus efectos tomando Zicam Rapid Melts de inmediato. Estas tabletas homeopáticas de disolución rápida están hechas con zinc y están diseñadas para acortar los resfriados cuando se toman con la primera sensación de resfriado. La fórmula única a base de plantas también proporciona alivio del resfriado multisistémico. Son tabletas de disolución rápida que puedes tomar en cualquier lugar, mientras viajas, sin agua.

"Asegúrate de comprar productos para aliviar la fiebre y el dolor, así como un acortador de resfriado para que puedas recuperarte más rápido", dijo la Dra. Shirin Peters, MD. "Zicam RapidMelts y Zicam Cold Remedy Nasal Spray son excelentes productos, ya que acortan los resfriados en lugar de solo aliviar los síntomas temporalmente".

También puedes probar los hisopos nasales Zicam al comienzo de un resfriado. Esta fórmula homeopática sin zinc se entrega en forma de hisopo único para permitir una aplicación suave de su fórmula de gel patentada en las fosas nasales.

Para obtener más información sobre esta marca de manteca en frío n.º 1 recomendada por farmacéuticos, visite Zicam.com.

**5. Haz ejercicio para mejorar tu salud**

La mayoría de los médicos estarían de acuerdo en que los beneficios de la actividad física regular son muchos y pueden incluir reducir el estrés y ayudarlo a dormir mejor por la noche, que son formas importantes de ayudar a fortalecer tu sistema inmunológico. De acuerdo con Harvard Health, el ejercicio regular hace tanto para ayudar a mejorar tu salud en general que tiene el beneficio adicional de mejorar el funcionamiento de tu sistema inmunológico. Siempre consulta a su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Seguir estos consejos para fortalecer tu salud inmunológica puede ayudarte a pasar esta temporada de resfriados y gripe sintiéndote lo mejor posible.

# Los aranceles podrían causar más daño a la industria automotriz que una huelga de la UAW, dice un grupo económico

**Los aranceles de Trump tendrían un efecto peor en la industria automotriz que una huelga de la UAW, pronostica Anderson Economic Group.**

Los costos de los vehículos nuevos podrían aumentar muy por encima de los $9,000 por vehículo con los aranceles propuestos.

Los aranceles serían peores para la industria automotriz estadounidense que una huelga de la UAW, predice un destacado grupo económico de Michigan, y dañarían a la industria por un período mucho más largo.

Patrick Anderson, director ejecutivo de Anderson Economic Group, con sede en Michigan, dijo el viernes en una transmisión web de la Asociación de Prensa Automotriz que los aranceles agregarían costos punitivos para los fabricantes de automóviles estadounidenses.

"Es por eso que Jim Farley dijo que los aranceles podrían abrir un agujero" en la industria automotriz estadounidense, dijo. "No se pueden absorber esos costos y seguir en el negocio fabricando los mismos productos".

El CEO de Ford advirtió a los inversores el 11 de febrero, la noche antes de viajar a Washington, D.C. para reunirse con miembros del Congreso sobre los aranceles propuestos por el presidente Donald Trump. Trump también impuso aranceles del 25% (los impuestos que se cobran a los bienes cuando cruzan las fronteras del país) a las importaciones de acero y aluminio, pero los aranceles propuestos a los bienes de Canadá y México amenazados anteriormente en su administración aún no se han promulgado. Dijo a principios de esta semana que esperaba que se impusieran aranceles

automotrices del 25% el 2 de abril.

Para evaluar el impacto, Anderson Economic Group analizó modelos seleccionados ensamblados en el extranjero, el contenido probable dentro de los vehículos y luego los costos directos de cada capa de aranceles: 25% en Canadá y México y aranceles del 10% en China. El resultado convertiría las preocupaciones actuales sobre la asequibilidad de los automóviles en una broma.

Los analistas ya han proyectado que los costos de los vehículos nuevos podrían aumentar a un rango de $ 1,000 a $ 9,000 por vehículo, pero el pronóstico actualizado de Anderson ve la amenaza de la industria más cerca del extremo superior de ese espectro.

"Son casi 9.000 dólares por vehículo para un SUV de tamaño completo con un contenido mexicano sustancial", dijo Anderson. "Si no se realizan ajustes de producción o se cierran líneas, podría ser superior a 10.000 dólares".

## Castigo a los socios comerciales

Cuando Trump anunció por primera vez los aranceles el 1 de febrero, fue a través de una orden ejecutiva que citaba la Ley de Poderes de Emergencia, la primera vez en la historia que se había utilizado un poder de emergencia para imponer aranceles.

"Esto se ha utilizado antes con regímenes rebeldes, no con socios comerciales", dijo Anderson. "La autoridad estatutaria aquí es dudosa".

Sin embargo, cualquier arancel promulgado a través de la Ley de Expansión Comercial, más comúnmente conocida como Sección 232, tendría muchas más probabilidades de mantenerse y podría conducir a despidos masivos en toda la industria.

También es posible la renegociación del Acuerdo entre Estados Unidos, México y Canadá. El plazo para eso es 2026, pero Anderson dijo que el reloj comenzó a correr en esta palanca el día de la inauguración.

Las tres automotrices de Detroit están siguiendo de cerca cómo los aranceles sobre vehículos y repuestos extranjeros afectarán su negocio. El director financiero de General Motors, Paul Jacobson, dijo el miércoles en una conferencia de Barclays que si los aranceles estadounidenses se volvieran permanentes, la compañía tendría que considerar trasladar plantas.

Varias compañías están retrasando los lanzamientos de vehículos, incluida la decisión de Ford de retrasar la próxima generación de F-150 y el anuncio de Stellantis de que retrasaría la producción de Jeep Compass en Ontario en medio de una reevaluación de su estrategia de productos en América del Norte.

## Obstáculos para la adopción de vehículos eléctricos

Otro problema que enfrenta la industria automotriz es la lenta adopción de vehículos eléctricos en los EE. UU. Junto con las amenazas arancelarias, el panorama de ventas actual que se centra en las opciones eléctricas podría agregar más carga, y Anderson dijo que los fabricantes de automóviles deben lidiar con la realidad que esos costos plantean a sus clientes.

Farley, en sus comentarios a principios de este mes, comparó la transición a los vehículos eléctricos y la creciente competencia de los fabricantes de automóviles chinos como la base para una "pelea callejera global" que difícilmente se vería ayudada por aranceles onerosos.

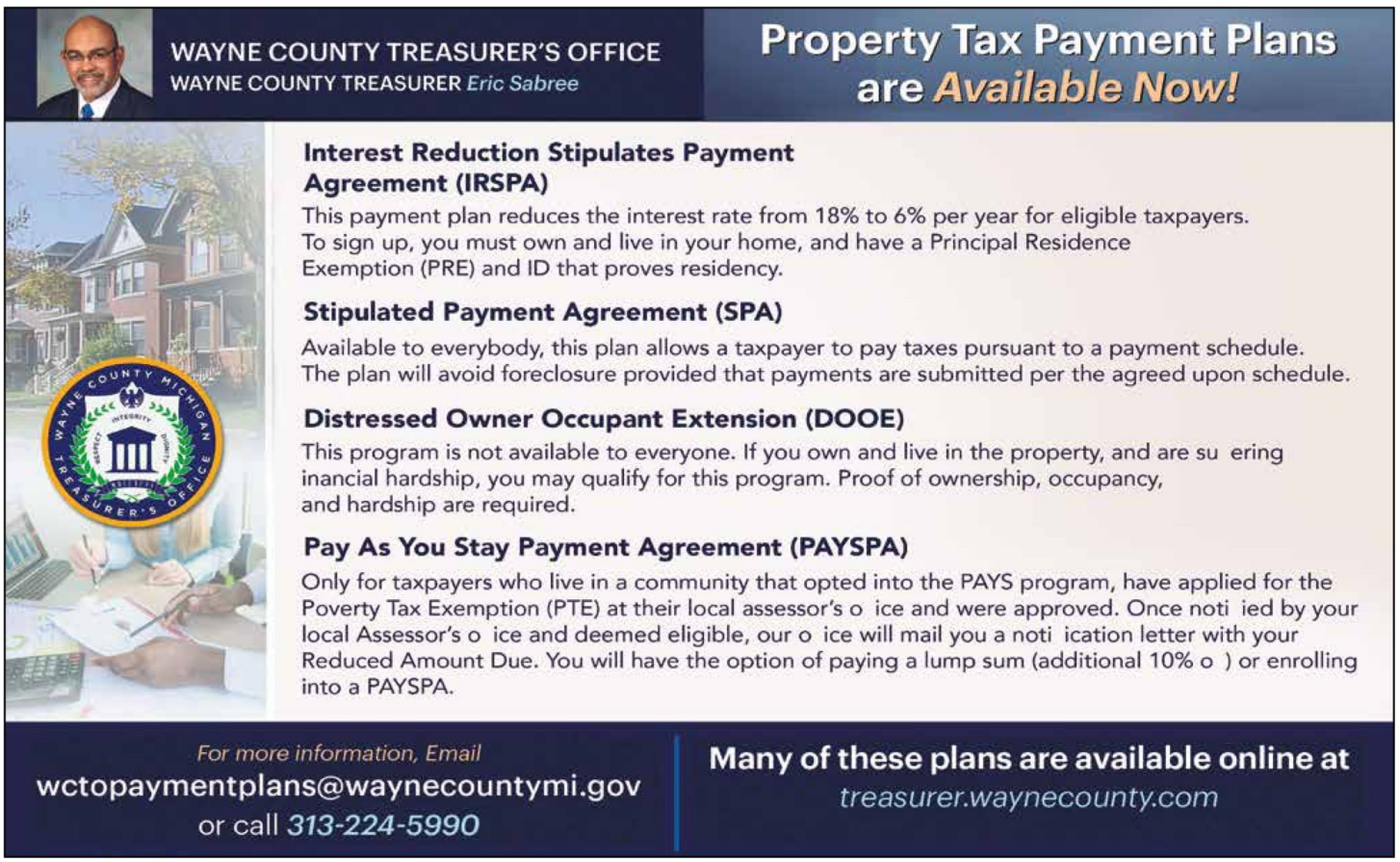
Pero la diferencia entre las proyecciones de los fabricantes de automóviles para la adopción de vehículos eléctricos en Estados Unidos y las compras reales de los consumidores es "un abismo enorme", dijo Anderson.

La tasa de adopción de vehículos eléctricos estimada del 21% para 2030 por el grupo aún sería impresionante, pero muy por debajo del 50% proyectado por General Motors.

Anderson postula tres factores principales que obstaculizan la adopción de vehículos eléctricos: una tendencia de la industria a pasar por alto los costos reales para los consumidores, una dependencia excesiva del interés en las nuevas tecnologías sobre el comportamiento del consumidor a largo plazo y lo que Anderson llama "disonancia cognitiva", un fenómeno psicológico en el que una persona tiene dos creencias contradictorias al mismo tiempo, ignorando las formas en que esos pensamientos no pueden existir en armonía.

Para las ventas de vehículos eléctricos, la disonancia se da en gran medida entre lo que los fabricantes prefieren que sea cierto para el mercado en comparación con las tasas reales de adopción de vehículos eléctricos.

El grupo económico, que rastrea la penetración de vehículos eléctricos a batería cada trimestre, señaló que las ventas de vehículos eléctricos están por debajo de las expectativas de los consumidores.



# Los principales minoristas están reduciendo sus ventas:

# Estas son las cadenas que cierran tiendas en Michigan

**En medio de crecientes desafíos financieros, varias cadenas minoristas están reduciendo su presencia en Michigan, lo que resultará en menos opciones para los compradores que visiten tiendas físicas esta primavera. Marcas reconocidas como Joann, Macy's, Party City y Big Lots han anunciado cierres de tiendas en el estado, reflejando una tendencia de reestructuración en la industria minorista.**

### JOANN REDUCIRÁ SUS OPERACIONES

Joann, la cadena especializada en telas y artículos de manualidades, ha confirmado que sus 41 tiendas en Michigan están en proceso de liquidación o planificación de cierres debido a su venta como parte de un proceso de quiebra.

"El liderazgo de JOANN, nuestra Junta Directiva, asesores y socios legales hicieron todos los esfuerzos posibles para lograr un resultado más favorable que mantuviera a la empresa en actividad. Estamos comprometidos a trabajar de manera constructiva con el postor ganador para garantizar una liquidación ordenada de las operaciones que minimice el impacto en todos nuestros accionistas", expresó la empresa en un comunicado.

Joann, que ha operado por más de 80 años, había anunciado previamente el cierre de 500 tiendas a nivel nacional, incluidas 33 en Michigan, como parte de su segundo proceso de quiebra. La empresa enfrentó dificultades financieras, declarando su primera bancarrota en marzo de 2024 tras asegurar $132 millones en financiamiento para hacer frente a una deuda de $1.000 millones.

### BIG LOTS PLANEA UNA REDUCCIÓN DE TIENDAS

El minorista de descuentos Big Lots también está reestructurando su presencia en Michigan. Gordon Brothers, su actual propietario, está vendiendo los arrendamientos de 16 tiendas en el estado. Además, Big Lots ha cerrado 11 tiendas y ha anunciado el cierre de cuatro más.

Big Lots ha llegado a un acuerdo con Variety Wholesalers Inc., con sede en Carolina del Norte, para transferir entre 200 y 400 tiendas bajo la marca Big Lots. Esta empresa planea continuar operando las tiendas adquiridas y podría retener

a los empleados existentes en las tiendas y centros de distribución.

### MACY'S CIERRA VARIAS TIENDAS EN MICHIGAN

La icónica cadena de grandes almacenes Macy's cerrará cuatro tiendas en Michigan: en Genesee Valley Center en Flint Township, Lakeside Mall en Sterling Heights, Grand Traverse Mall en Traverse City y Oakland Mall en Troy.

Estos cierres forman parte de una estrategia denominada "Bold New Chapter", anunciada en febrero de 2024, que busca optimizar la operación cerrando tiendas poco rentables y enfocando recursos en ubicaciones con mayor potencial de crecimiento.

### PARTY CITY CIERRA TODAS SUS TIENDAS EN MICHIGAN

Party City anunció el cierre de sus 20 tiendas en Michigan tras enfrentar dificultades financieras derivadas de la inflación y otros desafíos económicos. Como parte de este proceso, la empresa presentó una solicitud voluntaria de quiebra bajo el Capítulo 11 en el Tribunal de Quiebras de EE.UU.

### KOHL'S Y JCPENNEY TAMBIÉN ANUNCIAN CIERRES

Kohl's cerrará 27 tiendas a nivel nacional, aunque por el momento sus 46 ubicaciones en Michigan no se verán afectadas. Por su parte, JCPenney ha anunciado el cierre de ocho sucursales en 2024, aunque sin afectar tiendas en Michigan.

# La Comunidad Venezolana en Detroit: Cultura, Apoyo y Conexión

**La comunidad venezolana en Detroit es relativamente pequeña, pero ha ido creciendo en los últimos años, especialmente debido a la crisis política y económica en Venezuela. Muchos venezolanos han llegado a Michigan buscando nuevas oportunidades, y la ciudad de Detroit es uno de los lugares donde han comenzado a establecerse.**

Aunque no es una comunidad tan grande como en otras ciudades de Estados Unidos, hay varios aspectos de la cultura venezolana presentes en Detroit y sus alrededores:

## GRUPOS Y ASOCIACIONES VENEZOLANAS

**Venezolanos en Detroit:** Hay varios grupos en redes sociales, como Facebook y WhatsApp, donde los venezolanos en Detroit se mantienen conectados. Estos grupos organizan eventos, reuniones y comparten información útil, como recomendaciones de lugares donde encontrar productos venezolanos o eventos culturales.

**Venezolanos en Michigan:** Además de los grupos en línea, existen algunas asociaciones que promueven la cultura venezolana, ofrecen ayuda a nuevos inmigrantes y organizan actividades de integración. Estos grupos también son una excelente fuente de apoyo para quienes recién llegados.

## EVENTOS CULTURALES Y CELEBRACIONES

**Fiestas y festivales:** En ciertas épocas del año, los venezolanos de Detroit y sus alrededores celebran eventos importantes como el Día de la Independencia de Venezuela (5 de julio), Fiestas Patronales y el Día de la Virgen de Coromoto. Estos eventos suelen incluir música, danzas, comida típica y otras manifestaciones culturales venezolanas.

**Actividades comunitarias:** En fechas especiales, como la Navidad venezolana, se realizan celebraciones que incluyen el tradicional Año Viejo, Nochebuena, y el Venezuela Fest, un evento que celebra la gastronomía y cultura del país.

## RESTAURANTES Y TIENDAS DE PRODUCTOS VENEZOLANOS

Hay varios restaurantes y tiendas que sirven comida venezolana auténtica en Detroit. El Rey de las Arepas es uno de los lugares más populares, ofreciendo platos como arepas y cachapas. También puedes encontrar algunas tiendas especializadas en productos venezolanos, como harina de maíz para hacer arepas, guasacaca, y otros ingredientes típicos.

En los alrededores de Detroit, como en áreas como Dearborn o Warren, también puedes encontrar más opciones de comida venezolana, aunque la oferta es limitada en comparación con otras ciudades más grandes.

## IGLESIAS Y ACTIVIDADES RELIGIOSAS

Muchas iglesias en Detroit tienen comunidades latinas que celebran misas en español. Los venezolanos, especialmente aquellos que son católicos, pueden encontrar apoyo espiritual y comunitario a través de estas iglesias.

También es común que se organicen actividades religiosas en fechas especiales, como la Misa de la Virgen del Rosario y otras festividades religiosas importantes en la tradición venezolana.

## REDES DE APOYO Y SOLIDARIDAD

La comunidad venezolana en Detroit, aunque pequeña, es muy solidaria. Muchos se apoyan mutuamente a través de recomendaciones, consejos y ayuda para adaptarse a la vida en Estados Unidos.

Los nuevos inmigrantes suelen recurrir a estas redes para encontrar trabajos, alojamiento y orientación para adaptarse a la vida en el país.

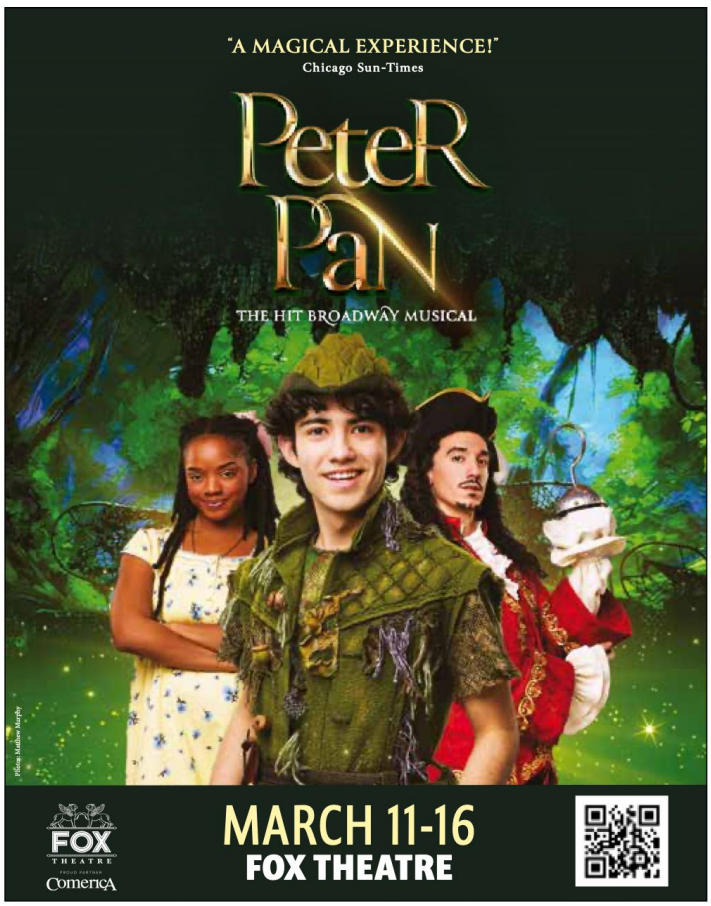
## ESCUELAS Y PROGRAMAS PARA HISPANOHABLANTES

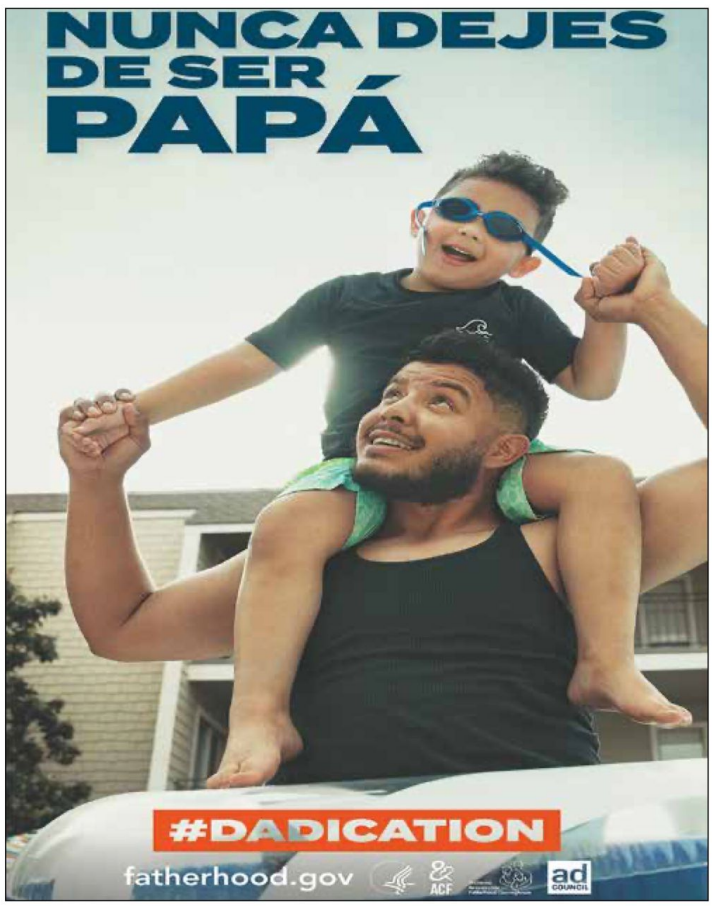
Algunas escuelas en Detroit y sus alrededores cuentan con programas especiales para estudiantes hispanohablantes, donde los niños venezolanos pueden recibir apoyo para aprender inglés y adaptarse mejor a su nuevo entorno. Las actividades extracurriculares también incluyen ocasiones para que los estudiantes hispanohablantes celebren su cultura.

## ACTIVIDADES INFORMATIVAS Y APOYO LEGAL

La comunidad venezolana también se beneficia de actividades organizadas por otras entidades latinas o grupos de apoyo a inmigrantes. Existen centros que brindan información sobre procesos migratorios, apoyo legal, y orientación para encontrar trabajos o establecer negocios.

En resumen, la comunidad venezolana en Detroit está en crecimiento, y aunque es pequeña, ofrece una red de apoyo muy fuerte. Las celebraciones culturales, la comida y las redes sociales permiten a los venezolanos sentirse conectados con su país y con otros venezolanos que comparten su experiencia.



# Debuta Sergio Ramos en la Liga MX y lo hace como capitán de Rayados de Monterrey

**Sergio Ramos tuvo su presentación en el futbol mexicano después de casi nueve meses sin actividad y lo hizo como capitán de Rayados de Monterrey.**

■ **Alan Vanegas**

La jornada 8 del Clausura 2025 de Liga MX contó con el esperado debut de Sergio Ramos en el futbol mexicano, luego de que el legendario jugador español saltó a la cancha como titular y capitán de Rayados de Monterrey.

El pasado sábado 22 de febrero, en un duelo en el que Monterrey venció 3-1 al Atlético San Luis, Sergio Ramos tuvo su presentación con su nuevo equipo y su regreso a las canchas, tras casi nueve meses sin actividad.

El español de 38 años formó parte de la línea defensiva y durante sus 80 minutos de participación presumió varias intervenciones. Por su parte, el Estadio BBVA registró una asistencia de 50,023 aficionados que vieron en vivo el debut de Sergio Ramos.

"Después de un tiempo sin pisar la cancha, contento y emocionado con el debut y la victoria. El trabajo y la perseverancia siempre tienen su recompensa", escribió Ramos en sus redes sociales.

El debut del exjugador del Real Madrid con la playera de Rayados fue noticia internacional en el ámbito deportivo, ya que marcó su regreso a las canchas después de varios meses. Además, este fue su primer partido fuera de clubes europeos.

Bajo el mando del argentino Martín Demichelis, el exseleccionado español compartió cancha con sus compatriotas Oliver Torres y Sergio Canales, en un juego en el que Monterrey sumó tres unidades y llegó a 12.

### Se viene la mejor parte del torneo para Sergio Ramos y Rayados de Monterrey

Justamente a partir del debut de Sergio Ramos, los Rayados de Monterrey tendrán sus partidos más atractivos del torneo, en los que enfrentarán a los clubes más populares y de mayor nivel, además de su participación en los octavos de final de Concachampions 2025.

En las próximas jornadas del Clausura 2025, Ramos y compañía se medirán ante Santos Laguna, Cruz Azul, Pumas, Xolos de Tijuana, Chivas, Tigres, América y, en la última jornada, frente al Club León de James Rodríguez y Andrés Guardado.

El conjunto regiomontano se mantiene como el actual subcampeón del futbol mexicano, ya que los Rayados perdieron la final del pasado torneo frente al América. Sin embargo, la directiva reforzó muy en serio la defensa con la llegada del campeón del mundo y cuatro veces ganador de Champions League.

# Definidos los 12 países clasificados a la FIBA AmeriCup 2025 de baloncesto; México queda fuera

**El Clasificatorio para la FIBA AmeriCup 2025 de baloncesto terminó el lunes 24 de febrero, dejando definidos a los 12 países clasificados.**

■ **Alan Vanegas**

Los 12 países que competirán en la FIBA AmeriCup 2025 de baloncesto quedaron definidos el pasado lunes 24 de febrero, tras completarse los últimos partidos de la tercera ventana del Clasificatorio.

La FIBA AmeriCup 2025, torneo continental que se juega entre países de América (como si fuera la Copa América de futbol), se celebrará en el verano, del viernes 22 de agosto al domingo 31, con Managua, Nicaragua, como sede.

Entre los 12 países clasificados para disputar el título de la FIBA AmeriCup 2025 se encuentran Nicaragua, Uruguay, Brasil, Estados Unidos, Canadá, Argentina, Colombia, Panamá, Venezuela, Puerto Rico, Bahamas, Canadá y República Dominicana.

Por su parte, cuatro países no lograron clasificar para el certamen: Se trata de México, Paraguay, Chile y Cuba, por lo que no formarán parte de la competencia.

México finalizó el Clasificatorio en el Grupo C con un balance de cuatro victorias y dos derrotas, al igual que Canadá y República Dominicana. Sin embargo, el criterio de desempate jugó en su contra, dejando a los '12 Guerreros' fuera de la AmeriCup 2025.

Aunque Nicaragua finalizó en el último lugar del Grupo C sin haber ganado ni un solo juego, el combinado centroamericano clasificó automáticamente al ser el anfitrión. Esta situación dejó a México sin posibilidades de obtener un lugar en la AmeriCup 2025.

Después de 13 años, la Selección Mexicana de baloncesto logró vencer a Canadá, con un marcador de 98-94 en su último partido del Clasificatorio. Sin embargo, a pesar de la histórica victoria, el resultado no fue suficiente para que los '12 Guerreros' aseguraran su lugar en el certamen.

### FIBA AmeriCup 2025 será la edición 20 del torneo

La AmeriCup 2025 marcará la vigésima edición de este torneo organizado por la FIBA, con Argentina defendiendo el título tras coronarse campeona en la AmeriCup 2022, disputada en Brasil.

Hasta ahora, Estados Unidos se mantiene como el país más exitoso en la historia de la AmeriCup, con siete títulos, seguido por Brasil y sus cuatro campeonatos.

Siguenos en las Redes Sociales
latino press
@latinopress
latinopress
elias m gutierrez
eliasgutierrez
@latinopress
Follow Us.

# Inicia la temporada 2025 de la MLS con récord de goles; resultados de la primera jornada

**Con 46 goles, la MLS estableció un nuevo récord de anotaciones para una jornada inaugural el pasado fin de semana.**

■ **Alan Vanegas**

El futbol norteamericano regresó el pasado fin de semana con el inicio de la temporada 2025 de la MLS, circuito en el que participan clubes de los Estados Unidos y Canadá.

El fin de semana inaugural de la temporada 2025 de la MLS contó con la participación de los 30 equipos de la liga, los cuales disputaron su primer compromiso del año. El sábado 22 de febrero se llevaron a cabo 13 partidos, mientras que el domingo 23 se jugaron dos encuentros.

La temporada 2025 de la MLS arrancó con bastante actividad en la cancha y festejos, ya que se estableció un nuevo récord de anotaciones para una primera jornada, con 46 goles.

Los partidos de Columbus Crew (4) vs Chicago Fire (2) y Philadelphia Union (4) vs Orlando City (2) fueron los que más goles registraron, pues entre los dos juegos se sumaron 12 anotaciones.

Por su parte, dos encuentros de la jornada inaugural terminaron sin goles, por lo que los aficionados no pudieron cantar anotaciones. Nashville SC vs New England Revolution y St. Louis City vs Colorado Rapids finalizaron sin dígitos en el marcador.

En la que fue la jornada inaugural, San Diego City FC, la nueva franquicia, hizo historia al debutar en la MLS y se presentó con un triunfo de 2-0 sobre Los Ángeles Galaxy, en un partido en el que el mexicano Hirving 'Chucky' Lozano dio una asistencia.

### Resultados de la primera jornada de la temporada 2025 de MLS

- Los Ángeles FC 1-0 Minnesota United
- Inter Miami 2-2 New York City FC
- Columbus Crew 4-2 Chicago Fire
- Atlanta United 3-2 Montréal
- Philadelphia Union 4-2 Orlando City
- DC United 2-2 Toronto
- FC Cincinnati 1-0 New York Red Bulls
- Austin FC 1-0 Sporting Kansas City
- Nashville SC 0-0 New England Revolution
- FC Dallas 2-1 Houston Dynamo

Cortesía @SportingKC

- St. Louis City SC 0-0 Colorado Rapids
- San Jose Earthquakes 4-0 Real Salt Lake
- Seattle Sounders 2-2 Charlotte FC
- Vancouver Whitecaps 4-1 Portland Timbers
- San Diego FC 2-0 Los Ángeles Galaxy

La segunda jornada de la temporada 2025 de la MLS está programada para celebrarse este fin de semana, con 13 encuentros que se jugarán el sábado 1 de marzo, mientras que los dos partidos restantes se disputarán el día siguiente.

# Prelista de 60 jugadores de la Selección Mexicana para semifinales de Nations League

**La Selección Mexicana reveló una prelista de 60 futbolistas convocados por Javier Aguirre para el Final Four de la Concacaf Nations League, misma que será recortada a solo 23 jugadores.**

■ **Alan Vanegas**

A menos de un mes de que se celebren las semifinales de la Concacaf Nations League, Javier Aguirre, el entrenador de la Selección Mexicana, presentó una prelista de 60 futbolistas para el compromiso ante Canadá.

El pasado lunes 24 de febrero, la Selección Mexicana reveló la prelista de convocados por el 'Vasco' Aguirre, la cual será reducida a 23 futbolistas para el Final Four de la Concacaf Nations League, que incluye las semifinales y, dependiendo del resultado, la final o el partido por el tercer lugar.

Una de las novedades de la prelista del 'Tri' es que aparecen jugadores experimentados que podrían tener su regreso a la Selección Mexicana, como es el caso de Hirving 'Chucky' Lozano y Guillermo 'Memo' Ochoa.

De igual manera, en la prelista mexicana destaca la presencia de futbolistas juveniles de 20 años o menos, como es el caso de Heriberto Jurado, Mateo Chávez, Obed Vargas, Elías Montiel y Gilberto Mora, además de varios elementos de 21 años.

Además, 11 jugadores mexicanos que militan en el futbol de Europa están en la convocatoria preliminar. Se trata de Santiago Giménez, Raúl Jiménez, César 'Chino' Huerta, Luis Chávez, Orbelín Pineda, Edson Álvarez, Julián Araujo, César Montes, Johan Vásquez, Rodrigo Huescas y 'Memo' Ochoa.

En esta lista de 60 futbolistas, Chivas del Guadalajara fue el club que más aportó, con siete jugadores convocados, seguido por Cruz Azul, América y Monterrey, con seis elementos.

Será en las próximas semanas cuando se dé a conocer la convocatoria final del combinado tricolor, después de que 37 futbolistas mexicanos sean recortados de la lista.

Cortesía @miseleccionmxEN

#### PORTEROS

- Luis Malagón: América
- Guillermo Ochoa: AVS Futebol SAD
- Raúl Rangel: Chivas
- Carlos Moreno: Pachuca
- Alex Padilla: Pumas

#### DEFENSAS

- Rodrigo Huescas: FC Copenhague
- Jorge Sánchez: Cruz Azul
- César Montes: FC Lokomotiv
- Israel Reyes: América
- Víctor Guzmán: Rayados de Monterrey
- Johan Vásquez: Genoa
- Jesús Orozco: Cruz Azul
- Jesús Angulo: Tigres
- Jesús Gallardo: Toluca
- José Castillo: Chivas
- Eduardo Águila: Atlético San Luis
- Ramón Juárez: América
- Gilberto Sepúlveda: Chivas
- Julián Araujo: AFC Bournemouth
- Alan Mozo: Chivas
- Kevin Álvarez: América
- Gerardo Arteaga: Rayados de Monterrey

#### MEDIOCAMPISTAS

- Carlos Rodríguez: Cruz Azul
- Edson Álvarez: West Ham
- Luis Chávez: FC Dynamo Moscow
- Erik Lira: Cruz Azul
- Marcel Ruiz: Toluca
- Mateo Chávez: Chivas
- Roberto Alvarado: Chivas
- Diego Laínez: Tigres
- Alexis Gutiérrez: Cruz Azul
- Sebastián Córdova: Tigres
- Orbelín Pineda: AEK Athens
- Jorge Ruvalcaba: Pumas
- Fidel Ambríz: Rayados de Monterrey
- Elías Montiel: Pachuca
- Jeremy Márquez: Atlas
- Erick Sánchez: América
- Gilberto Mora: Xolos
- Obed Vargas: Seattle Sounders
- Luis Romo: Chivas
- José Ramírez: León
- Jordi Cortizo: Rayados de Monterrey
- Raymundo Fulgencio: Tigres
- Bryan González: Pachuca
- José Lozano: Atlas
- Andrés Sánchez: Atlético San Luis

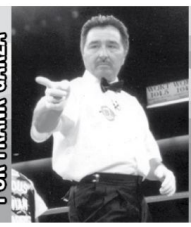
#### DELANTEROS

- Alexis Vega: Toluca
- César Huerta: Anderlecht
- Ozziel Herrera: Tigres
- Raúl Jiménez: Fulham
- Guillermo Martínez: Pumas
- Alfonso Alvarado: Rayados de Monterrey
- Ángel Sepúlveda: Cruz Azul
- Henry Martín: América
- Julián Quiñones: Al-Qadisiya
- Germán Berterame: Rayados de Monterrey
- Santiago Giménez: AC Milan
- Efraín Álvarez: Xolos
- Hirving Lozano: San Diego FC

Siguenos en las Redes Sociales
latino press
@latinopress
latinopress
elias m gutierrez
eliasgutierrez
@latinopress
Follow Us.

# TODO Deporte

POR FRANK GARZA

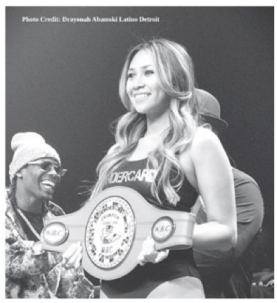


**Dear Readers, have any boxing or sports related questions? Send them to frank@latinodetroit.com and we will try to answer them in future issues. Thank you.**

**US WBC Silver Cruiserweight Title:** Night of Knockouts returned to the Motor City Casino & Hotel last Friday, February 21. The main event between Derick Miller Jr. 18-0-1, 10 KO's and Vernon Webber 10-1-1, 7 KO's was not only a big draw at the box-office but also on the scorecards of the judges.

At stake in the highly anticipated bout between two local boxers was the US WBC Silver Cruiserweight title. Miller was making his first defense of the title that he won last March against Adrian Taylor of Dallas, TX.

In a way it's a little ironic that the bout ended in a draw in that it was almost a 50/50 split among local boxing fans as to whether the bout should be happening. One side felt strongly that a Detroit fighter should never fight another Detroit fighter. Especially on what one would consider a career fight as this one. The train of thought is don't build up two local boxers to have them fight each other for rating attention. Best to build up two fighters and then have them each fight a recognized out of towner to advance.




The second train of thought is to have two local boxers with big followings go against one another before a hometown crowd to draw a huge crowd and a big payday for both. This was how the other half was thinking.

The bout on paper looked to be a barn burner and it turned out to be one as well. Definitely a top contender for our "Fight of the Year". Miller took an early command utilizing his left jab to keep Miller at a distance. Both boxers had their moments and truthfully from the opening bell to the final bell anything could have happened.

Score cards at the end read:76-76, 76-76 and 77-75 (Miller) for a majority draw. Miller retained his US WBC Silver Cruiserweight title.

Ladies and gentlemen we go to the scorecards: As the announcer read the scores of 77-75 for Miller and 76-76, 76-76 for a majority draw, Webber shows his disbelief while Miller retains his title but feels he won as well. The question now is will there be a rematch? Do the fans want it? Is it in the best interest of both boxers? What does promoter Carlos Linas of Clip Promotions want?

Clip Promotions are schedule to do a number of shows for 2025 and I'm going to predict that he will continue to promote them both separately. Last words is that it was a very close fight, it was a very clean fight and both boxers showed tremendous skill and resiliency. And with the draw neither was a loser with the audience coming out the winner.

The first, second, third and fourth rounds: Rounds one and two Miller controlled the action, pace and distance with his jab. But in the third round Webber found his way inside to gain the judges nod. However in the fourth round Miller reestablished his left and found a home for a solid right hand that followed a sneaky left hook. The combination wobbled Webber and had him switch over to a defensive mode rather than attack. Webber moved in looking for that one big punch but was unable to find it before the round ended.

**In the 5th round: Miller came out and landed another solid right hand that rocked Webber. Webber literally held on for dear life at that moment. Miller unable to land the coup de grace to end the evening gave Webber the opportunity to regain his composure. Fighting like a wounded animal Webber remained dangerous though obliviously hurt. Both boxers as they had done from the beginning continued to head hunt and ignored the body. Webber survived the round and regained enough composure to unleash some damage of his own before the bell rang.**

In the sixth round: whether it was an act of confidence or lack of concentration, Miller paused and switched lefty. With the straight right hand being the best counter to a lefty Webber threw a solid right that rocked Miller early in the round. Like Miller, Webber was unable to land that bout ending punch but inflicted enough damage to take all the judges scorecard for that round.

Getting ready to go to the final two rounds everyone in the arena including the fighters had to have sensed just how close this bout was at the moment.

**Rounds seven and eight: As the picture shows the tide of the last two rounds sent both ways. Although pleasing to the audience it is a judge's nightmare to score. So close were the rounds that just one flurry could have the score sway to either boxer. When the final bell sounded you could cut the anticipation with a knife.**

# Pumas despiden al argentino Gustavo Lema, primer técnico cesado del Clausura 2025 de Liga MX

**Los Pumas UNAM perdieron la paciencia con su entrenador Gustavo Lema y lo despidieron a mitad del torneo, quien dejó al equipo en la posición 12 de la tabla general de Liga MX.**

■ **Alan Vanegas**

Justo a mitad del Clausura 2025 de Liga MX, Gustavo Lema se convirtió en el primer director técnico despedido del torneo, luego de que Pumas UNAM anunció la salida del entrenador argentino la noche del pasado martes..

La derrota de Pumas 4-2 ante Xolos de Tijuana en la jornada 9 fue la "gota que derramó el vaso", ya que minutos después de que terminó el partido disputado en el Estadio Caliente, el club capitalino anunció la salida de Gustavo Lema.

"El Club Universidad Nacional informa que, de común acuerdo, se ha dado por terminada la relación laboral con Gustavo Lema como director técnico de Pumas, así como con todo su cuerpo técnico. Agradecemos el trabajo y su profesionalismo que dieron a nuestra institución. Les deseamos lo mejor en sus futuros proyectos", dio a conocer el club en un comunicado.

Cortesía @PumasMX

Gustavo Lema, quien dirigía su tercer torneo como director técnico de Pumas, dejó al equipo en la posición 12 de la tabla general del Clausura 2025, con marca negativa de tres victorias, dos empates y cuatro derrotas, además de una diferencia de goles de -3.

Con su salida de Pumas, la primera aventura de Gustavo Lema como entrenador llegó a su fin, ya que antes de asumir la dirección técnica, solo se había desempeñado como auxiliar.

Durante los tres torneos como técnico del equipo universitario, Lema dirigió 54 partidos, en los que registró 23 triunfos, 13 empates y 18 derrotas, entre Liga MX, Concachampions y Leagues Cup. Apenas el pasado mes, había extendido su contrato con el club por 18 meses más.

### PUMAS YA BUSCAN NUEVO ENTRENADOR

Según reportes, la directiva de Pumas comenzó de inmediato su búsqueda de un nuevo entrenador, con los mexicanos Jaime Lozano y Efraín Juárez como los principales candidatos, quienes se encuentran sin club.

En sus más recientes experiencias como técnicos, Jaime Lozano dirigió a la Selección Mexicana, pero fue despedido tras la Copa América 2024, mientras que Efraín Juárez renunció como entrenador del Atlético Nacional en enero de este año después de lograr el campeonato en Colombia.

Los Pumas UNAM tendrán su siguiente compromiso este sábado 1 de marzo, correspondiente a la jornada 10, en el que recibirán en el Estadio Olímpico Universitario a las Chivas del Guadalajara.

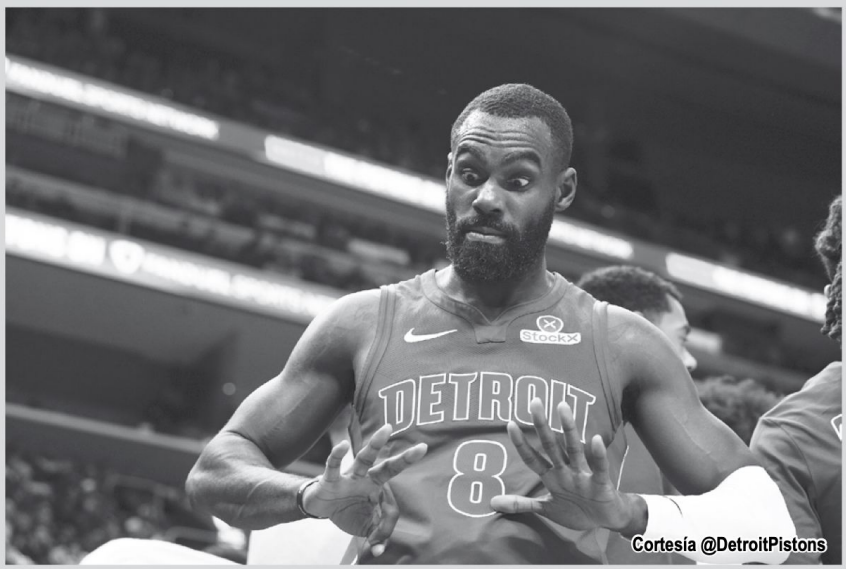
# Detroit Pistons vencen a los campeones Celtics y alcanzan los 8 triunfos en fila en NBA

**Por primera vez desde 2008, los Detroit Pistons alcanzaron los 8 triunfos en fila en NBA, luego de vencer en casa a los campeones Boston Celtics.**

■ **Alan Vanegas**

Los Detroit Pistons están convertidos en uno de los equipos más encendidos de todo el baloncesto de la NBA en la actualidad, luego de que el equipo de la 'Ciudad del Motor' venció a los campeones Boston Celtics y alargó su racha de triunfos consecutivos.

En un partido frente a uno de los equipos más históricos y dominantes de la NBA, los Detroit Pistons lograron una contundente victoria y alcanzaron los 8 triunfos en fila, algo que no conseguían desde 2008.


Cortesía @DetroitPistons

La noche del pasado miércoles, los Pistons dieron espectáculo frente a su afición en Little Caesars Arena y superaron 117-97 a los Celtics, equipo que se encuentra como sublíder de la Conferencia Este con récord de 42 ganados y 17 perdidos.

Detroit y Boston llegaron al medio tiempo con un empate de 55 puntos, pero los de Michigan mostraron un importante dominio en la segunda mitad del juego, al anotar 35 y 27 puntos en los dos períodos restantes. Por su parte, solo recibieron 24 y 18 unidades.

Con 21 puntos, 11 asistencias y 4 rebotes, Cade Cunningham terminó como la figura del partido, mientras que Malik Beasley se lució con 26 puntos y Jalen Duren con 11 rebotes.

Jayson Tatum, el basquetbolista estrella de los actuales campeones de NBA, registró 27 puntos en su visita a Detroit, pero su esfuerzo no bastó para evitar la derrota ante unos Pistons que brillaron con su juego en equipo.

Con su octavo triunfo de manera consecutiva, los Detroit Pistons de J.B Bickerstaff alcanzaron las 33 victorias en la temporada 2024-25, aunque todavía se mantienen en la sexta posición de la Conferencia Este.

### BUSCARÁN DETROIT PISTONS ALARGAR SU RACHA DE TRIUNFOS EN FILA

Los Detroit Pistons tendrán la oportunidad de alargar su racha de triunfos en fila este fin de semana en casa, pues el viernes 28 de febrero recibirán a los Denver Nuggets, mientras que el sábado 1 de marzo enfrentarán a Brooklyn Nets.

De mantener el ritmo de victorias y ganar sus siguientes dos compromisos en casa, los Pistons llegarían a las 10 victorias consecutivas este mismo fin de semana.

Siguenos en las Redes Sociales latino press @latinopress latinopress elias m gutierrez eliasgutierrez @latinopress Follow Us.

# LIBROS DESTACADOS

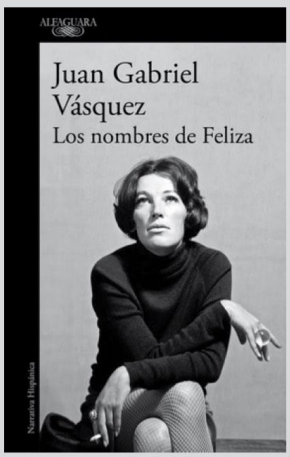
JUAN GABRIEL VÁSQUEZ

## Los nombres de Feliza

### LA NUEVA NOVELA DEL AUTOR PREMIO ALFAGUARA DE NOVELA

**«Me di cuenta de que entender a Feliza era una empresa difícil. Nada era sencillo cuando se trataba de ella».**

El 8 de enero de 1982, la escultora colombiana Feliza Bursztyn murió en un restaurante de París. Tenía cuarenta y ocho años. En el momento de su muerte repentina la acompañaban su marido y cuatro amigos. Uno de ellos, el escritor Gabriel García Márquez, publicó días después un artículo que incluía tres palabras en apariencia simples, pero misteriosas en el fondo: «Murió de tristeza».




BÁRBARA ANDERSON

## Los dos hemisferios de Lucca. El viaje a India de un niño mexicano para reparar su cerebro con un tratamiento futurista

### El libro que inspiró la exitosa película de Netflix Lucca's World

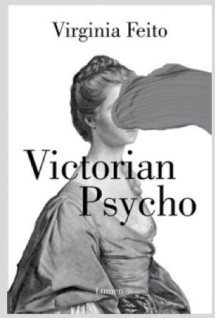
Bárbara Anderson narra con brutal franqueza el día a día de tener un hijo con discapacidad: los retos dentro y fuera de casa, las complicaciones de salud y de vida; los cambios de prioridades; el Everest de cada día al tener un hijo con -hasta ahora- un diagnóstico irreversible como es la parálisis cerebral infantil.

La autora detalla cómo emprende un viaje a India con toda su familia para que Lucca sea uno de los primeros niños en someterse a un tratamiento de 28 días, dos ocasiones durante 2017 y otra en 2019, y los asombrosos resultados que vieron en él: una neurogénesis que arranca con el Cytotron, aparato creado por el científico indio Rajah Kumar. Como buen viaje de todo héroe, la historia no termina ahí: Bárbara, a quien no le gusta aceptar un no por respuesta, se embarca en una lucha para lograr impulsar el uso del Cytotron en México.

VIRGINIA FEITO

## Victorian Psycho

### Será adaptada a la gran pantalla con la participación de Margaret Qualley




El señor y la señora Pounds han contratado a Winifred Notty para que cumpla el rol de la perfecta institutriz victoriana: dará clases a sus pupilos (francés y costura a Drusilla y álgebra e historia al pequeño Andrew) y les contará cuentos antes de dormir. Pero Ensor House y sus habitantes ocultan más perversiones y secretos que la perturbada señorita Notty, capaz de convertir un té con elegantes invitados y bebés en el salón en un acontecimiento macabro. ¿Qué ha pasado en su vida para que una fría mañana de Navidad todas las piezas del pasado y el presente encajen y un final opuesto al de un cuento de hadas nos estremezca como un regalo sangriento?

Cruelmente divertida, clásica y moderna, y dickensianamente escalofriante, Victorian Psycho confirma el original talento de «la nueva dama del thriller» (Ángeles López, La Razón).

ANDRÉS OPPENHEIMER

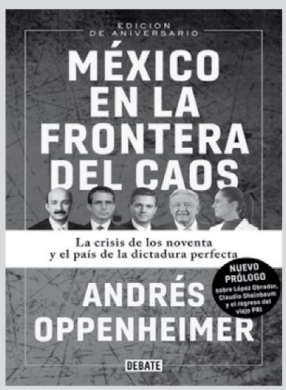
## ANDRÉS OPPENHEIMER México en la frontera del caos (Nueva Edición)

### Con nuevo prólogo sobre López Obrador, Claudia Sheinbaum y el regreso del viejo PRI

En los años 90, era fácil ver que el torbellino del tlc, el levantamiento zapatista y el asesinato de Colosio acercaban la transición democrática en México, cosa que ocurrió. Pero muy pocos observaron las graves tendencias que subyacían en ese torbellino…

Andrés Oppenheimer fue, tal vez, el único periodista que en su momento logró verlo y explicarlo, justamente en este libro. Detectó que la idiosincrasia priista seguía fuerte y resurgiría, que las violencias buscarían otros escenarios, que sin reformulaciones económicas los problemas de fondo rebrotarían y que, por lo tanto, el escenario estaría listo para que surgieran ciertos tipos de liderazgos políticos harto-peligrosos. En todo acertó.

La cuestión es que esas dinámicas persisten. Con la diferencia de que ahora los riesgos y las complejidades para atajarlos son mayores. Leer esta obra, por tanto, se convierte en un imperativo para recordar y reaccionar antes de que sea demasiado tarde. Porque, con esta reedición, Oppenheimer nos recuerda que México, de nuevo, se encuentra en la frontera del caos…




## Esperanza, la autobiografía del Papa Francisco

Por primera vez en la historia un Papa publica sus memorias. Se trata de Esperanza, la autobiografía del papa Francisco, que llega mañana en español a Estados Unidos en el marco de un lanzamiento internacional en más de 80 países.

Ricas en revelaciones y anécdotas inéditas, emocionantes, tremendamente humanas, conmovedoras y dramáticas, pero con toques de auténtico sentido del humor, las memorias de Francisco arrancan en los primeros años del siglo xx, con la narración de sus raíces italianas y de la azarosa emigración de sus abuelos a América Latina, y cuentan la infancia, la juventud, la llamada vocacional y la madurez, abarcando todo el pontificado y el presente. Es un texto de gran poder narrativo en el que, a través del relato autobiográfico, el papa afronta con

sinceridad, valentía y visión de futuro los temas más controvertidos e importantes de nuestra contemporaneidad y las cuestiones más candentes de su servicio como pastor universal de la Iglesia.

Escrito con Carlo Musso, que fue primero director editorial de no ficción de Piemme y Sperling & Kupfer y luego fundador del sello independiente Libreria Pienogiorno, este documento excepcional debería haberse publicado tras la muerte del papa Francisco, por voluntad expresa de este, pero el Jubileo de la Esperanza anunciado para 2025 y la actual coyuntura lo han empujado a difundir ahora su valioso legado. «Estos últimos seis años han sido una larga e intensa aventura: la labor de redacción empezó en marzo de 2019 y concluirá en las próximas semanas», comenta Musso.

La obra, destinada a conquistar a los lectores de todo el mundo y a convertirse en un legado de esperanza para las generaciones futuras, también contiene fotografías extraordinarias, algunas de las cuales son inéditas y pertenecen a la colección personal del pontífice, que las ha cedido personalmente.

Siguenos en las Redes Sociales
latino press
@latinopress
latinopress
elias m gutierrez
eliasgutierrez
@latinopress
Follow Us.

FOUR SEASONS
GARDEN CENTER &
Custom Landscape Services

## AHORA CONTRATANDO:

**INSTALADORES DE JARDINES Y PATIOS**

**¡Únase al equipo de Four Seasons Garden Center & Custom Landscape Services!**

- Estamos contratando personas con experiencia o altamente motivadas para unirse a nuestro equipo.

**Salario inicial $25 según experiencia y licencia de conducir válida**

- Debe estar autorizado para trabajar en los Estados Unidos.
- Somos una compañía con gran cultura empresarial.

Camiones, herramientas y equipos nuevos y de calidad

Tienda ubicada en Oak Park

**Llame o envíe un mensaje de texto al 313-489-1814 para programar una entrevista**


## FLOOD ASSISTANCE

**Households affected by the water main break and flooding in Southwest should contact the crisis line at 313-774-5261 for any/all assistance.**
**If you experience any difficulty, please reach out to CM Santiago-Romero's Office at 313-224-2450 / 313-224-1204. Donations can be directed to DHDC at the Delray Community Center, 420 Leigh St, 48209.**

## ASISTENCIA POR INUNDACIÓN

**Los hogares afectados por la rotura de la tubería principal de agua y las inundaciones en el suroeste deben comunicarse con la línea de crisis al 313-774-5261 para cualquier tipo de asistencia. Si tiene alguna dificultad, por favor contacte la Oficina de la Concejal Santiago-Romero al 313-224-2450 / 313-224-1204.**

**Las donaciones pueden dirigirse al DHDC en el Delray Community Center, ubicado en 420 Leigh St, 48209.**

## • PASATIEMPOS •

### •Pa' que te entretengas•

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | T | J | X | Z | A | B | B | Y | V | V | O | T | T | R | T | S | S |
| H | W | A | H | Y | L | Z | V | E | O | W | T | C | E | E | U | V | W |
| O | D | A | T | S | E | H | C | M | N | J | N | N | C | B | G | H | M |
| T | P | C | V | I | G | O | I | E | J | A | E | O | L | A | U | R | M |
| P | G | A | H | B | N | N | G | P | L | U | I | I | A | J | I | A | W |
| E | Y | R | A | O | A | F | U | R | T | L | M | C | D | A | S | B | V |
| C | C | D | M | B | H | C | O | O | E | A | A | A | O | R | A | S | B |
| X | D | I | P | I | R | G | H | X | R | Y | P | V | P | Y | D | T | H |
| E | C | O | L | N | N | E | A | I | S | P | I | R | C | L | O | R | O |
| O | D | L | I | A | V | B | L | M | L | J | U | E | Y | F | E | A | M |
| D | J | O | T | R | U | Q | H | A | F | L | Q | S | E | T | R | C | E |
| V | O | G | U | N | D | J | N | M | J | J | E | E | O | N | E | T | N |
| E | M | I | D | I | B | E | C | E | M | A | I | R | E | S | T | O | A |
| F | R | A | B | A | T | B | I | N | S | O | N | P | A | N | S | R | J |
| G | R | G | R | A | U | N | I | T | N | O | C | T | L | T | E | P | E |
| X | R | U | N | D | L | I | C | E | V | B | O | T | E | S | O | R | O |

ABSTRACTO
ABUNDAR
AMPLITUD
ANGEL
ANIMO
BACHILLERATO
BOBINAR
CARDIOLOGIA
CLORO
CONTINUAR
ECONOMICO
ENTRE
EQUIPAMIENTO
ESTADO
ESTEREO
EXCEPTO
GUISADO
HOMENAJE
JAULA
LABIO
PLANETA
PRESERVACION
PROXIMAMENTE
REBAJAR
RELAJANTE
RESTO
RETORNO
SUBLIMAR
TANGO
TECLADO
TESORO
VALLE

### OLVIDA EL MAL HUMOR!!!

-¿Qué hace una abeja en un gimnasio? - Zumba.

Un pronóstico desalentador
-¿Es grave Doctor? -¿Ha oído ese refrán que dice que lo que no mata engorda? -Sí. -Pues ha debido comer alguna cosa que no engorda.

**Una conclusión elocuente**
En clase de religión le pregunta la profesora a Jaimito: -¿Sabes cuanto tiempo estuvo Adán en el paraiso? -Pues supongo que hasta mediados de septiembre más o menos... -¿Por qué dices eso? -Pues porque aquí las manzanas maduran sobre esa fecha...

**Chinos exiliados**
¿Qué les pasa a los chinos cuando se nacionalizan en otro país? – Se desorientan.

**Náufrago en chino**
Como se dice naufrago en chino? chin chu lan cha.

**Comiendose las uñas**
Se encuentran dos amigos y uno le dice al otro: Fíjate que no que hacer con mi bisabuelo, se come las uñas todo el tiempo. A mi bisabuelo, le pasa igual pero ya le quite esa maña. ¿Amarraste sus manos? No, ¡solo escondí sus dientes!

**Una gata y una escopeta**
En que se parece una gata y una escopeta? En que los dos tiene gatillos..

**Una buena y una mala**
Tengo que darte una sorpresa! Vas a ser papá! Yo tengo otra para ti! Vas a ser madre soltera!

**Chiste tonto**
¿Cuál es el país que ríe y explota? JA-PÓN

**Naturalmente**
La mejor manera de hacer fuego con dos palos es asegurándose de que uno de ellos es una cerilla.

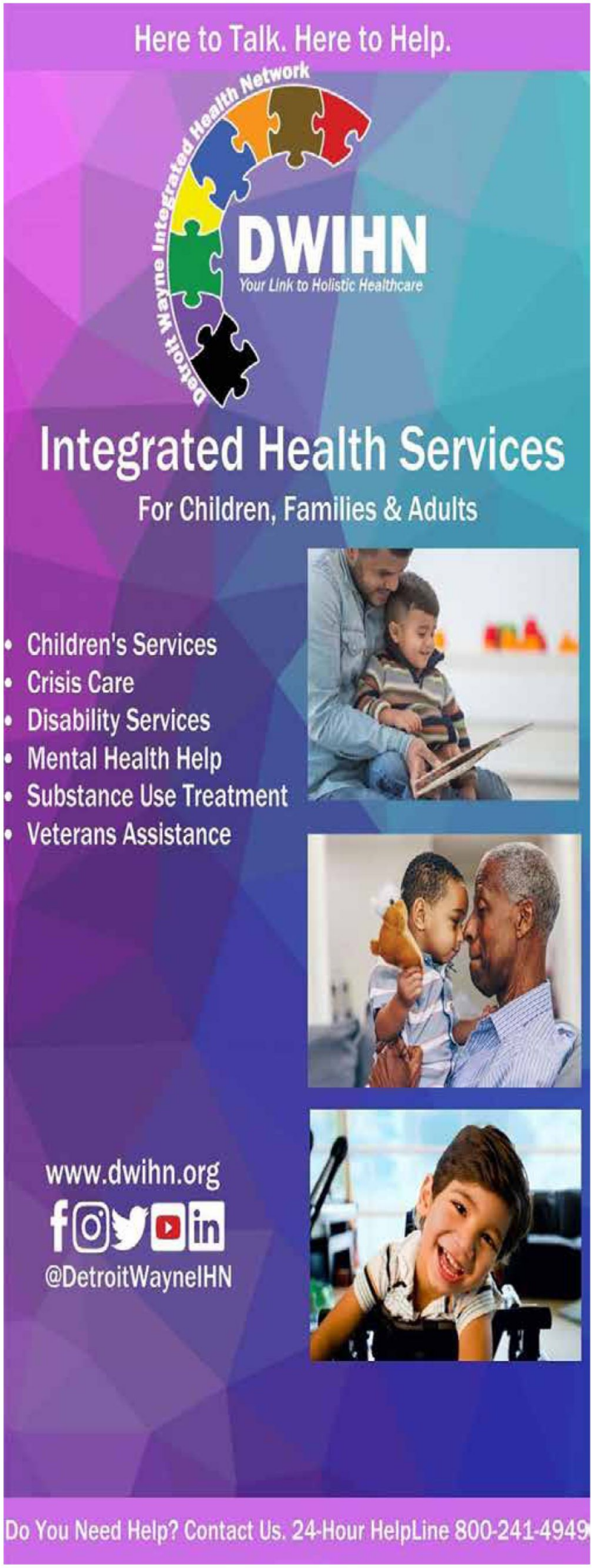

**ESTIMADO COMERCIANTE**

¿Su negocio no funciona como lo desea?

¡No espere más!

Latino
The Most Powerful Hispanic Newspaper in Michigan

SU SOLUCION




# Por qué es importante priorizar su salud y maximizar su bienestar

**(BPT) - ¿Le da prioridad a las visitas de bienestar y a las pruebas de detección de enfermedades en su lista de cosas por hacer? Lamentablemente, muchos estadounidenses no lo hacen. La Encuesta de Bienestar (Wellness Matters) de Aflac de 2024 reveló que 3 de cada 5 estadounidenses evitan las pruebas de detección comunes recomendadas, lo que representa un 20 % más que el año pasado.**

Las cifras son aún más altas entre los estadounidenses más jóvenes. La encuesta encontró que el 84 % de los milenials y el 82 % de la generación Z retrasan las pruebas de detección y bienestar, a pesar de que dicen preocuparse frecuentemente o siempre por su salud física y mental. Además, el 42 % de los estadounidenses hispanos afirmaron que el idioma sigue siendo una barrera para comprender sus necesidades médicas y su seguro de salud.

**¿Qué tan importantes son las visitas de bienestar y de detección de enfermedades?**

Ver a su médico de manera regular es fundamental. Ayuda a establecer un punto de referencia - generalmente, mediante controles vitales, como la presión arterial - para saber su estado cuando todo va bien. Esto sirve de base para comparaciones futuras.

Los controles también ofrecen oportunidades para hacer preguntas y recibir recomendaciones sobre exámenes de detección. Su proveedor de cuidado de la salud puede recomendarle medidas preventivas para mantener controladas las enfermedades, y puede ayudarle a detectar señales de alarma de enfermedades que son más tratables cuando se detectan a tiempo.

Muchos jóvenes están evitando estas visitas de rutina, ya que piensan que enfermarse es algo que se vuelve más común con el envejecimiento. Sin embargo, según comenta Tom Morey, vicepresidente sénior y actuario jefe de Aflac, quien en sus veintes padeció una enfermedad inesperada que comprometió su calidad de vida durante dos años: "En ese momento aprendí que los porcentajes no significan mucho cuando te sucede a ti".

Más de la mitad (56 %) de los participantes de la Encuesta Wellness Matters que recibieron un diagnóstico de cáncer afirmaron que lo descubrieron después de una prueba de detección de cáncer programada de manera regular o de un examen de rutina, lo que destaca su importancia. Según la encuesta, el 40 % de los estadounidenses hispanos que recibieron un diagnóstico de cáncer informaron haber recibido el diagnóstico durante una prueba de detección programada de manera regular (en comparación con el 30 % de los no hispanos y el 24 % de los afroamericanos)

La Encuesta Wellness Matters también reveló que muchos estadounidenses más jóvenes eligen la atención de conveniencia en lugar de citas de rutina con un médico de atención primaria, con un 70 % de la generación Z y un 67 % de los milenials que principalmente recurren al cuidado de urgencia o la sala de emergencias, lo cual es mucho más costoso.

Lo cierto es que las visitas de bienestar y las pruebas de detección ahorran tiempo, al ayudar a prevenir enfermedades, y dinero que podría haber gastado en tratamientos para enfermedades que podrían haberse prevenido o atendido antes.

**Superar las barreras para la atención preventiva**

Los encuestados enumeraron varias razones para retrasar las visitas de bienestar, entre ellas "sentirse bien". Otros señalaron que estaban preocupados por perder días de trabajo, los costos de una visita de bienestar y, para los hispanos, la barrera lingüística existente.

No necesita una cita porque usted "se siente bien" Aunque este es un argumento común para muchos estadounidenses jóvenes, muchos planes de salud cubren las visitas de bienestar porque son eficaces para mantener su salud, prevenir problemas futuros y detectar inquietudes relacionadas con la salud antes de que se vuelvan graves.

Le preocupa faltar al trabajo. Consulte con su empleador las políticas sobre controles médicos y pruebas de detección. Es posible que descubra que muchos empleadores desean que sus empleados adopten un enfoque proactivo hacia su salud, en lugar de esperar a estar enfermos y perder más días de trabajo. También puede encontrar clínicas de salud u oportunidades de telemedicina con horarios más flexibles, y puedes usar clínicas de salud sin turno previo para servicios como vacunas.

No está seguro de poder pagarlo. Consulte con su proveedor de seguro para obtener información sobre lo que cubre su plan de seguro de salud. Muchos planes cubren visitas de bienestar, pruebas de detección de enfermedades y vacunas, al menos en parte.

Las barreras del idioma le impiden asistir a las visitas de bienestar. Puede asistir a las citas con un amigo de confianza o un familiar. Los proveedores de cuidado de la salud que reciben fondos federales (incluidos aquellos que tratan a pacientes de Medicare o Medicaid) están obligados por ley a proporcionar intérpretes para los pacientes que lo soliciten antes de las citas, y otros pueden ofrecer intérpretes como cortesía.

**Consejos para aprovechar al máximo los controles**

Las visitas de bienestar son diferentes de las visitas médicas para tratar una enfermedad o lesión. Además de los exámenes físicos, estas visitas se centran en la atención preventiva, como las pruebas de detección. Tenga en cuenta los siguientes consejos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

**Antes de su cita:**

* Reúna su historial médico familiar;
* anote cirugías anteriores, problemas de salud, alergias y vacunas;
* lleve una lista de los medicamentos y suplementos que toma, incluyendo las dosis;
* prepare preguntas para su médico.

**Durante su cita:**

* Pregunte si hay un portal para pacientes en línea para acceder a su información; Si no lo hay, mantenga sus propios registros médicos detallados;
* pregunte sobre las pruebas de detección de enfermedades recomendadas;

Consejo: programe su examen anual al solicitar su cita en la misma fecha cada año, como el mes de su cumpleaños.

**La cobertura es importante**

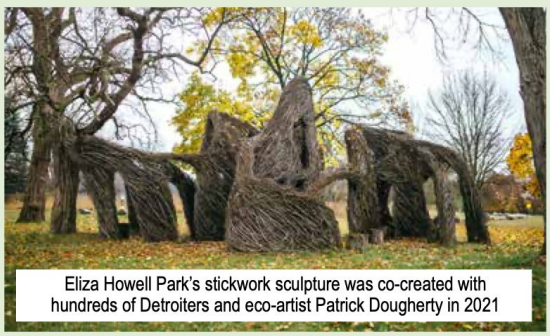
Aproveche al máximo su cobertura de cuidado de la salud conociendo su plan y considere un seguro complementario para obtener un nivel adicional de protección financiera para individuos y familias en caso de un accidente grave o una enfermedad.

## Resilient Neighborhoods:

# Neighbors drive development at Brightmoor's Eliza Howell Park

**This past October, Brightmoor resident Marlin Franklin went camping in a unique spot– right in his own Detroit neighborhood at Eliza Howell Park.**

**By Julie R. Riddle**



Eliza Howell Park's stickwork sculpture was co-created with hundreds of Detroiters and eco-artist Patrick Dougherty in 2021

In center, Nicky Marcot, Eliza Howell Park Strategist for Sidewalk Detroit, meets with Advisory Committee members

Members of the Eliza Howell Park Advisory Committee surverying for locations for benches

Accompanying him were his son and two grandchildren, and this was their first camping trip.

Franklin, who is the digital manager for Brilliant Detroit and a Boy Scout leader, is emblematic of the neighborhood involvement which is transforming Eliza Howell Park.

"Experiencing Eliza Howell Park in this way was very refreshing. It was a really cool experience." Franklin says.

Franklin liked the wilderness feel, both fun and exciting, but was glad in the chilly morning to head to a local grocery store for coffee.

Once a neglected site, Eliza Howell is an anchor project of Sidewalk Detroit, a nonprofit which helps community members envision their spaces and connect through public art. Sidewalk's intense work with neighbors and its partnership with the city have spurred infrastructure improvements and programming and breathed new life into this 250-acre city park along northwest Detroit's Rouge River.

Franklin's urban camping tale is a far cry from how residents encountered the park a few years ago.

Sophie Stockum, now of Athens, Ohio, recalls the state of Eliza Howell when they first moved to Detroit in 2014. Although walking their dogs on nature trails in the middle of the city felt "magical," Sophie recounts, "I really didn't go into the main part of the park because I was always told it was dangerous. There was no infrastructure, and the road was destroyed and regularly flooded. That part of the park didn't exist in my imagination."

### INVESTING IN RELATIONSHIPS

Sidewalk's relationship with Eliza Howell Park traces back to 2015, when executive director Ryan Myers-Johnson, then a Brightmoor resident, initiated informal conversations with neighbors.

Augusta Morrison, Sidewalk Detroit's program director, recalls what was learned: "What we saw in Brightmoor is what we're seeing with public art and space-making across the city. Neighbors are like, 'Let's get the foundational things [in the park] done first and then we can move into more beautiful additions.'"

Two years later, Stockum and Myers-Johnson built on those early conversations and convened a more formal 10-person Community Leadership Team to create a concept plan for the park.

"We met monthly," says Stockum, "in the park when we could. We walked through a process of figuring out what people wanted in that space, how they used it and would like to use it."

Sidewalk Detroit did some broader outreach, such as a few larger events to get more feedback. "But those ten folks served as representatives to dig into the deeper conversations around park usage," says Stockum.

The Community Leadership Team reflected Sidewalk Detroit's approach to community engagement, which begins with deep investment in relationships with neighbors and local organizations.

Stockum recalls, "Around 20 people applied, and we thought about which area of the neighborhood they came from, whether we could get a broad array of people with unique perspectives. We did one-on-one interviews. We wanted as diverse a group as possible to talk about the different interests that would serve them in the community."

A planning grant from Kresge Foundation provided stipends for participants of the Community Leadership Team, an important aspect of the model in an under-resourced area where neighbors are often asked to contribute time without financial compensation.

### FOUNDATIONAL NEEDS AND BEAUTIFUL ADDITIONS

Since 2017, guided by community involvement and Sidewalk Detroit's partnership with the city, Eliza Howell Park has seen steady growth in infrastructure improvement and public programming.

The city has invested heavily in the park, notably with a 2023 project to improve drainage and restructure the 1.3-mile paved loop through the park which in the past was nearly impassable in places. Detroit's 2022 Parks and Recreation Strategic Plan earmarks significant resources for Eliza Howell, acknowledging its attraction to all Detroiters as a regional park.

Regarding infrastructure improvements, Nicky Marcot, Eliza Howell Park strategist for Sidewalk Detroit, says, "Ultimately all decisions go to the city, but the relationship is back-and-forth. The city will soon begin a master planning process. Sidewalk has been hired as a contractor for community engagement. They come to us as the voice of the community, and we go to them with proposed improvements."

As the city tends to the park's foundational needs, beautiful additions and creative programming draw more visitors.

The entrance to the park is now adorned with the striking 'stickwork' sculpture, co-created with hundreds of Detroiters when Sidewalk Detroit hosted eco-artist Patrick Dougherty in 2021. Earlier this year, Detroit artist Halima Afi Cassells enlisted volunteers to partake in a Rouge River clean-up and create art from rescued materials to draw attention to waterway health.

Regular workshops and events also attract hundreds of participants throughout the year.

### ENVISIONING THE FUTURE

Eliza Howell Park looks poised to continue to benefit from the partnership between community members and the city.

Sidewalk Detroit convened a new advisory committee in September 2024, drawing on the voices of 12 community members, including Marlin Franklin, to further shape infrastructure and programming in the park.

Youth involvement is an early priority of the advisory committee, which asked what Eliza Howell offers to residents ages 15-21. In response, a trail-keeping event was held in conjunction with Detroit Community School, a charter school on Burt Road, in November, and a trail maintenance program for young people is in the planning stages.

In addition, neighborhood representatives met with the city in November to recommend physical improvements for an area slated to be a sledding hill.

Nicky Marcot looks forward to what the future holds for Eliza Howell. "My dream is of a park that is utilized frequently by families who feel comfortable and connected to their community and the natural world. We have come a long way and will continue the work."

Resilient Neighborhoods is a reporting and engagement series that examines how Detroit residents and community development organizations are working together to strengthen local neighborhoods. This story was originally produced and published by Model D Media and is reprinted in New Michigan Media newspapers through a partnership supported by the Kresge Foundation.

THE KRESGE FOUNDATION
model D
NEW MICHIGAN MEDIA

**PHOTOS BY STEVE KOSS**
**HTTPS://WWW.MODELDMEDIA.COM/FEATURES/ELIZAHOWELLPARK.ASPX**